

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA



CURSO DE INTEGRACION DE CONOCIMIENTOS
POST-GRADO

P R E S E N T A N :
GERARDO HUMBERTO ARREOZOLA CALVILLO
JAIME SOLANO AGUILAR
JORGE ALBERTO FLORES SALDANA

MONTERREY, N. L.

JUNIO DE 1985

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA



0017

CURSO DE INTEGRACION DE CONOCIMIENTOS
POST-GRADO

P R E S E N T A N :
GERARDO HUMBERTO ARREOZOLA CALVILLO
JAIME SOLANO AGUILAR
JORGE ALBERTO FLORES SALDAÑA

MONTERREY, N. L.

JUNIO DE 1985



INDICE

A mis padres :	
I. por su gran amor y confianza	1
II. haciendo posible el éxito en	2
la culminación de mis estudios.	
III.- Area Administrativa	
Planación	4
IV.- Cartas de reconocimiento	
V.- Organización	6
Organigrama	
A mis hermanos :	
Area Administrativa por su amistad y	
cariño.	
Calendario de actividades	
torneo de Futbolito, convocatoria	7
Junta Previa	9
Ceremonia Inaugural	10
A los maestros :	
Sistema de Competencia	11
que sin egoismos	
compartieron con	
Rol de juegos y resultados	13
nosotros sus	
Fotografías	14
conocimientos, ¿cuales?	
Mini-Olimpiada de Atletismo	15
ayudando a mi	
superación.	16
Ceremonia Inaugural	
Croquis de entrada, recorrido de bandera,	
y salida de participantes	
Resultados	
Diploma	
Fotografías	B, P, C, H, I, J, K
VI.- Integración	20
VII.- Dirección	21
VIII.- Control	22



SRIA. ADMINISTRATIVA

INDICE

I.-	Gracias a ...	- - - - -	I
II.-	Introducción	- - - - -	2
III.-	Area Administrativa	- - - - -	
	Planeación	- - - - -	4
IV.-	Cartas de reconocimiento	- - - - -	
V.-	Organización	- - - - -	6
	Organigrama	- - - - -	
	Area Administrativa, Técnica y Médica	- - -	
	Calendario de actividades	- - - - -	
	torneo de Futbolito, convocatoria	- - - - -	7
	Junta Previa	- - - - -	9
	Ceremonia Inaugural	- - - - -	10
	Sistema de Competencia	- - - - -	11
	Rol de juegos y resultados	- - - - -	13
	Fotografías	- - - - - A, B, C, D	
	Mini-Olimpiada de Atletismo 85	- - - - -	15
	Ceremonia Inaugural	- - - - -	16
	Croquis de entrada, recorrido de bandera, y salida de participantes	- - - - -	
	Resultados	- - - - -	
	Diploma	- - - - -	
	Fotografías	- - - - - E, F, G, H, I, J, K	
VI.-	Integración	- - - - -	20
VII.-	Dirección	- - - - -	21
VIII.-	Control	- - - - -	22

IX.- Area Médica - - - - -

Ficha Médico-Deportiva - - - - -

Gráficas - - - - -

Indice Esquélico, Porcentaje de Grasa, Masa

Grasa, Masa Osea, Masa Visceral, Masa Muscu-

lar, Potencia Anaeróbica Alactácida, Poten-

cia Anaeróbica Lactácida, Potencia Aeróbi-

ca, Fuerza Muscular, Destreza Muscular, Por-

centaje de Grasa en relación con la Poten

cia Aeróbica - - - - -

Resultados obtenidos en el grupo de muestra

Programa de Adecuación Aeróbica - - - - -

Dosificación de Ejercicios - - - - -

Calentamiento, Ejercicios de Fuerza y com-

pensación - - - - -

CENTRO CIVICO GRAL. BONIFACIO SALINAS LEAL

Sra. Maria Magdalena Rosas de Medina - Coordinadora del Centro Civico.

Srita. Sorina Morquecho - Prestataria del Servicio Social

Dr. Francisco R. Medellín Leal - Director del Departamento de Servicio Social de la U.A.

Dr. Juventino González Benavides - Director del Departamento de Asistencia Social del Municipio de Monterrey

Dr. Arturo Alejandro Ugarte - Ciudadano Registrado de Monterrey



AL ADMINISTRATIVA

Gracias a :

FACTULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

Ing. Jorge Gerardo Solis Alanis - Director de F.O.D.

Ing. Raúl Izaguirre Ortiz - Secretario Académico de F.O.D.

Ing. Edmundo de León Nava - Secretario Administrativo de F.O.

Dr. José Luis Nilo Hernández - Coordinador del área médico-deportiva de F.O.D.

DIRECCION GENERAL DE DEPORTES

Ing. Cayetano Garza Garza - Director de la Dirección Gral. de Deportes.

Lic. Francisco Brandi Patiño - Subdirector de la Dirección General de Deportes

Lic. René Salgado Méndez - Coordinación Técnica de la Dirección Gral. de Deportes.

SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA

Prof. Rafael Mtz. Vaca - Director de Escuelas Primarias de la Secretaría de Educación y Cultura del Estado de Nuevo León

Prof. José Guajardo González - Director de la Escuela Primaria "Prof. Lauro Aguirre Espinoza"

CENTRO CIVICO GRAL. BONIFACIO SALINAS LEAL

Sra. María Magdalena Rosas de Medina - Coordinadora del Centro Civico.

Srita. Sorina Morquecho - Prestataria del Servicio Social

Dr. Francisco R. Medellín Leal - Director del Departamento de Servicio Social de la U.A.N.

Dr. Juventino González Benavides - Director del Departamento de Asistencia Social del Municipio de Monterrey

Dr. Arturo Alejandro Ugarte - Ciudadano Regidor del Municipio de Monterrey.



SRIA. ADMINISTRATIVA

INTRODUCCION

La Facultad de Organización Deportiva por medio de los alumnos del Curso de Integración de Conocimientos, equipo No. 4, realizó una serie de Actividades en la Colonia Los Altos.

Actividades :

I.- Se organizó un evento deportivo de acuerdo al deporte que más se practica dentro de la colonia, siendo este un Torneo de Futbolito; en el cual participaron niños y jóvenes, siendo un total de 160 competidores, logrando formar 21 equipos en 2 categorías. Se premió al primer lugar de cada categoría, con trofeos (uno por jugador del equipo) y al segundo lugar con medallas, además a los mejores goleadores de cada categoría se les otorgó un reconocimiento.

La premiación de este Torneo nos la proporcionó el Departamento de Nuevo León, dirigido por el Dr. Francisco R. Medelín Leal, al cual le damos las gracias.

II.- El equipo No. 4 en común acuerdo con el Ing. Raúl Izaguirre Ortiz, Coordinador del Curso y Secretario Académico de la Facultad de Organización Deportiva, para que se tomará como una Actividad la impartición de clases pedagógicas de Educación Física en la Escuela Primaria Prof. Lauro Aguirre Espinoza, que es donde se encuentra estudiando gran parte de la niñez de la Colonia Los Altos.

Para poder impartir las clases de Educación Física se tuvo que conseguir una serie de permisos. Los cuales la Secretaría de Educación y Cultura del Estado de Nuevo León nos lo otorgó dándonos libre acceso para desarrollar nuestras funciones como profesores de dicha escuela.

Esta Actividad se planeó en base a que los niños de la colonia no tenían los conocimientos de lo que es la Educación Física ni los deportes; debido a esto se precisó que en 13 meses de actividad se dieron clases de lunes a viernes de las 16:30 a las 17:30 con los grupos de Primero a Sexto grado, siendo aproximadamente 700 alumnos de dicha escuela.

III.- Después de la actividad realizada en la Escuela Primaria se planeó llevar a cabo la organización de una Mini-Olimpiada de Atletismo como premio a los esfuerzos que pusieron los alumnos y el personal docente de la escuela.

En esta justa deportiva participaron 192 alumnos de los diferentes grados escolares. Se les dió como un estímulo a los esfuerzos de los competidores, diplomas al mérito deportivo y 6 trofeos a los mejores grupos que acumularon mayor puntuación dentro de la competencia.

Los diplomas nos fueron otorgados por la Facultad de Organización Deportiva y, los 6 trofeos nos los regaló muy gentilmente el ciudadano regidor del Municipio de Monterrey Dr.- Arturo Alejandro Ugarte (Candidato a Diputado).

IV.- Dentro de la Mini-Olimpiada se presentó como un evento social la participación del Club de Gimnasia de la Universidad Autónoma de Nuevo León, dirigido por el Lic. Marcos Sánchez.



SRIA. ADMINISTRATIVA

PLANEACION

IDEA INICIAL

La realización de Actividades Deportivas-Recreativas así como Exámenes Médico-Deportivos, con la comunidad de Los Altos a través del Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salas Leal". Esto es, con la participación de los Alumnos del curso de Integración de Conocimientos de Posgrado, con la colaboración de la Facultad de Organización Deportiva, el Departamento de Servicio Social de la U.A.N.L. y el Departamento de Servicio Social del Municipio de Monterrey.

AREA ADMINISTRATIVA

adaptación social, al encausar el desarrollo de todas las potencialidades que configuran la personalidad constituida.

Aportar en suma, la formación básica que requiere el alumno para el desempeño de sus actividades laborales, dentro del marco de los objetivos generales de la Educación Física para la salud, para administrar convenientemente su energía, logrando así un mejor rendimiento en el estudio y en el trabajo.

POLITICAS O

I.M.A. RAUL IZAGUIRRE ORTIZ

JEEE AREA ADMINISTRATIVA

FOD

Lograr una mayor participación de las diversas partes de la comunidad como del Municipio, Estatal y Federal.



SRIA. ADMINISTRATIVA

PLANEACION

IDEA INICIAL

La realización de Actividades Deportivas-Recreativas, así como Exámenes Médico-Deportivos, con la comunidad de la Colonia Los Altos a través del Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salinas Leal". Esto es, con la participación de los Alumnos del curso de Integración de Conocimientos de Post-Grado, con la colaboración de la Facultad de Organización Deportiva, el Departamento de Servicio Social de la U.A.N.L. y el Departamento de Asistencia Social del Municipio de Monterrey.

OBJETIVOS O METAS

Incrementar el desarrollo de la capacidad de practicar actividades físico-recreativas y deportivas, ocupando el tiempo libre (ocio) con finalidades compensativas, higiénicas y formativas. Para continuar, junto con el desarrollo intelectual, emocional y adaptación social, al encause del desenvolvimiento integral de todas las potencialidades que configuran una personalidad armónicamente constituida.

Aportar en suma, la formación básica que requiere el hombre, para el desempeño de sus actividades laborales, dentro del marco de los objetivos generales de la Educación Física para adquirir habilidad, para administrar convenientemente su energía, logrando así un mejor rendimiento en el estudio y en el trabajo.

POLITICAS O PRINCIPIOS.

Concientizar a la población de la importancia que tiene el proporcionar el apoyo necesario de la práctica deportiva y recreativa para lograr un mejor desarrollo comunitario.

Lograr una mayor participación de las diversas Autoridades, tanto de la comunidad como del Municipio, Estatales y Federales.



PROGRAMAS O PLANES.

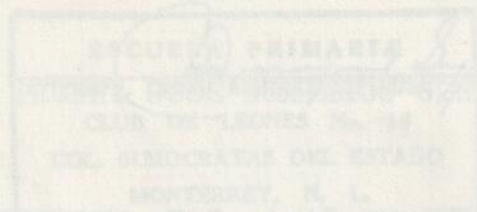
Elaborar programas Deportivos y Recreativos para brindar una mayor oportunidad en el aprendizaje de diversas Actividades Deportivas y para un mejor desenvolvimiento social.

PROCEDIMIENTOS U OPERACIONES.

Las Actividades Deportivas y Recreativas deben realizarse bajo un programa de Educación Física que deberá de proporcionar el Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salinas Leal"

ATENTAMENTE

EL DIRECTOR



SRIA. ADMINISTRATIVA

Escuela Primaria

"Profr. Lauro Aguirre Espinosa"

Lic. Viviano Villarreal y Rangel Frías No. 200

Col. Burocratas del Estado Teléfono 70-20-45

Monterrey, N. L.

ASUNTO: PRACTICA POST-GRADO.

El suscrito, Director de esta escuela, por este conducto hace -
CONSTAR que el alumno: JORGE ALBERTO FLORES SALDAÑA, de la Facultad
de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León -
realizó su Practica de Post-grado durante tres meses en ésta Institue
ción Educativa, obteniendo resultados muy positivos.

Organizó conjuntamente con sus compañeros una Miniolimpiada don-
de asistieron a la Inauguración de este evento el 24 de mayo del año
en curso el C. Director de la Facultad de Organización Deportiva el -
Ing. Jorge Gerardo Solís Alanís, el Sec. Académico Raúl Izaguirre Or-
tiz, el Equipo de Gimnasia de la U.A.N.L. con su respectivo maestro;-
así mismo también Padres de Familia, maestros y alumnos.

Las competencias las realizaron los días 27, 28 y 29 de mayo con
la participación de alumnos de 1ero. a 6to. grados y la premiación a
los competidores se realizó el día 3 de Junio de 1985.

Sin otro particular y para los fines legales que al interesado -
convengan, se extiende la presente a los doce días del mes de Junio -
de 1985.

A T E N T A M E N T E

EL DIRECTOR

ESCUELA PRIMARIA
PROFR. LAURO AGUIRRE ESPINOSA
CLUB DE LEONES No. 16
COL. BUROCRATAS DEL ESTADO
MONTERREY, N. L.
MONTERREY, N.L. A 12 DE JUNIO DE 1985.



SRIA. ADMINISTRATIVA

Escuela Primaria
"Profr. Lauro Aguirre Espinosa"

Lic. Viviano Villarreal y Rangel Frías No. 200
Col. Burócratas del Estado Teléfono 70-20-45
Monterrey, N. L.

ASUNTO: PRACTICA DE POST-GRADO.

El suscrito, Director de esta escuela, por este conducto hace Constar que el alumno: GERARDO HUMBERTO ARRIOZOLA CALVILLO, de la - Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, realizó su practica de Post-grado, durante tres meses en esta Institución Educativa, obteniendo resultados positivos.

Organizó conjuntamente con sus compañeros una MiniOlimpiada don de asistieron a la Inauguración de este evento el 24 de Mayo del año en curso el C. Director de la Facultad de Organización Deportiva el Ing. Jorge Gerardo Alanís; el Secretario Académico Raúl Izaguirre Ortiz; el Equipo de Gimnasia de la U.A.N.L. con su respectivo maestro, así mismo también Padres de Familia, maestros y alumnos.

Las competencias las realizaron los día 27, 28 y 29 de mayo con la participación de alumnos de 1ero. a 6to. grados y la premiación a los competidores se realizó el día 6 de junio de 1985.

Sin otro particular y para los fines legales que al interesado convengan se extinde la presente a los doce días del mes de junio - de 1985.

A T E N T A M E N T E

EL DIRECTOR

ESCUELA PRIMARIA
"PROFR. LAURO AGUIRRE ESPINOSA"
PRON. JOSE GUAYARDO GONZALEZ.
CLUB DE LEONES No. 16
COL. BUROCRATAS DEL ESTADO
MONTERREY, N. L.
MONTERREY, N. L. A 12 DE JUNIO DE 1985.



SRIA. ADMINISTRATIVA

Escuela Primaria
"Profr. Lauro Aguirre Espinosa"

Lic. Viviano Villarreal y Rangel Frías No. 200
Col. Burocratas del Estado Teléfono 70-20-45
Monterrey, N. L.

ASUNTO: PRACTICA DE POST-GRADO

El suscrito, Director de esta escuela, por este conducto hace CONSTAR que el alumno; JAIME SOLANO AGUILAR, de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, realizó su Practica de POST-GRADO, durante tres meses en ésta Institución Educativa, obteniendo resultados muy positivos.

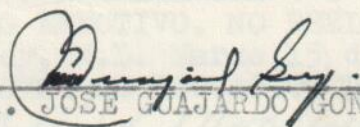
Organizó conjuntamente con sus compañeros una MiniOlimpiada - donde asistieron a la Inauguración de este evento, el 24 de mayo - del año en curso El C. Director de la Facultad de Organización Deportiva el Ing. Jorge Gerardo Solís Alvaris; el Secretario Académico - Raúl Izaguirre Ortiz, el Equipo de Gimnasia de la U.A.N.L. con su respectivo maestro; así mismo también Padres de Familia, maestros y alumnos.

Las competencias las realizaron los días 27, 28 y 29 de mayo con la participación de alumnos del 1ero. a 6to. grados y la premiación a los competidores se realizó el día 8 de Junio de 1985.

Sin otro particular y para los fines legales que al interesado convenga, se extiende la presente a los doce días del mes de Junio de 1985.

A T E N T A M E N T E

EL DIRECTOR


PROFR. JOSE GUAJARDO GONZALEZ.

ESCUELA PRIMARIA
"PROFR. LAURO AGUIRRE ESPINOSA"
CLUB DE LEONES No. 16
COL. BUROCRATAS DEL ESTADO
MONTERREY, N. L.

MONTERREY, N.L. A 12 DE JUNIO DE 1985.





GOBIERNO DEL ESTADO
DE NUEVO LEON
SECRETARIA DE
EDUCACION Y
CULTURA

OFICIO 58-84/85
EXPEDIENTE.....

ASUNTO:

PROFESORES:
JOSEFINA GUTIERREZ BETANCOURT y
JOSE GUAJARDO GONZALEZ
DIRECTORES DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS:
" PROFR. JESUS MORELOS GARZA "
(C. DE LEONES No. 16) y PROFR. LAURO AGUIRRE E."
P R E S E N T E .-

Atendiendo una solicitud de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, por este conducto solicito a ustedes, se sirvan prestar su máxima colaboración a los Señores:

Gerardo Humberto Arreozola Calvillo
Leobardo Alemán,
Arturo M. Contreras
Jaime Solano Aguilar y

Jorge A. Flores Saldaña, en virtud de que realizarán un Curso de Integración de conocimientos y Actividades Prácticas en el Ambito Deportivo, donde invitarán a Padres de Familia, Maestros y Alumnos de esas Comunidades Escolares.

En la confianza de que les brindarán apoyo a estas personas en esta actividad, aprovecho el conducto para manifestarles mi consideración y estima.



GOBIERNO DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA
DIRECCION DE PRIMARIAS

Atentamente.
SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCION.
Monterrey, N.L. Marzo 15 de 1985.
EL DIRECTOR DE EDUCACION BASICA.
Prof. José Rafael Martínez Vacca.

c.c.p. Profra. Elionora Cantú Salinas.-Inspectora del-
XIV. Distrito Escolar.
c.c.p. Profr. Agustín Lozano H.-Inspector del LVI Dis-
trito Escolar.
c.c.p. Interesados.
c.c.p. Archivo.

JRMV/clf.



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

ALBERCA UNIVERSITARIA, TEL. 52-42-18
CIUDAD UNIVERSITARIA
MONTERREY, N. L., MEXICO

PROFR. RAFAEL MARTINEZ BACA
Director de Escuelas Primarias
de la Secretaría de Educación y Cultura
Presente.-

Por medio de la presente, hacemos constar, que los señores : -
Gerardo Humberto Arreozola Calvillo, Leobardo Alemán, Arturo Mauricio
Contreras, Jaime Solano Aguilar y Jorge Alberto Flores Saldaña, se -
encuentran realizando actualmente el curso con opción a título de :
Licenciado en Organización Deportiva, debiendo realizar una serie de
actividades médico-deportivos y recreativos.

Dichas actividades, serán efectuadas en el centro cívico "Bonifacio Salinas", ubicado en la colonia Los Altos, de esta ciudad.

A petición de los interesados y para los fines legales que a -
ellos convengan, se extiende la presente, en la Ciudad de Monterrey,
Nuevo León, a los once días del mes de marzo de mil novecientos - -
ochenta y cinco.

Atentamente
" ALERE FLAMMAN VERITATIS "

ING. RAUL IZQUIERTE ORTIZ
Secretario Académico



AREA ACADÉMICA



AREA ADMINISTRATIVA



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

ALBERCA UNIVERSITARIA, TEL. 52-42-18
CIUDAD UNIVERSITARIA
MONTERREY, N. L., MEXICO

SRA. MARIA MAGDALENA ROSAS DE MEDINA
Cocordinadora del Centro Cívico Ponifacio Salinas
Presente.-

Por medio de la presente, hacemos constar que los señores : - -
Gerardo Humberto Arreczola Calvillo, Leotardo Alemán, Arturo Mauricio
Contreras, Jaime Solano Aguilar y Jorge Alberto Flores Saldaña; se en-
cuentran realizando actualmente el curso con opción a título de : - -
Licenciado en Organziación Deportiva, debiendo efectuar una serie de -
actividades médico-deportivas y recreativas.

Dichas actividades se llevarán a cabo en el centro cívico " Bóni-
facio Salinas" de la colonia Los Altos, en esta ciudad.

A petición de los interesados y para los fines legales que ellos
convengan, se extiende la presente, en la ciudad de Monterrey, Nuevo -
León, a los siete días del mes de marzo de mil novecientos ochenta y -
cinco.

Atentamente
" ALERE FLAMMAM VERITATIS "

INC. RAUL IZAGUIRRE ORTELZ
Secretario Academico



atl





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ALBERCA UNIVERSITARIA, TEL. 52-42-18
CIUDAD UNIVERSITARIA
MONTERREY, N. L., MÉXICO

OFICIO NUM. _____
EXPEDIENTE _____
ASUNTO:

C. MAGDALENA ROSAS DE MEDINA
Administradora del Centro Cívico
Bonifacio Salinas Leal
P r e s e n t e . -

Por este conducto me permito informar a usted, que los CC. Gerardo Humberto Arreozola Calvillo, Leobardo Alemán, Arturo Mauricio Contreras, Jaime Solano Aguilar y Jorge Alberto Flores Saldaña, realizarán a partir de esta fecha una serie de actividades médico-deportivos y recreativos en dicho Centro a su cargo, para que me informe posteriormente de los avances que vayan obteniendo.

Sin otro particular al respecto reitero a usted, las seguridades de mi más atenta y distinguida consideración.

"SUFRAGIO EFECTIVO NO REELECCION"
Monterrey, N.L., marzo 12 de 1985
C. DIRECTOR DE ASISTENCIA SOCIAL

DR. JUVENTINO GONZÁLEZ BENAVIDES

JGB'begv

ING. RAUL TRAGETHE OFTE
Secretario Académico





UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

ALBERCA UNIVERSITARIA, TEL. 52-42-18
CIUDAD UNIVERSITARIA
MONTERREY, N. L., MEXICO

Monterrey, N. L., a 15 de Marzo de 1985.-

PROFR. SANTIAGO R. CARDONZA G.
Director de Escuelas Secundarias
de la Secretaría de Educación Y Cultura
Presente.-

Por medio de la presente, hacemos constar que los señores : -
Gerardo Humberto Arreozola Calvillo, Leobardo Alemán, Arturo Mauricio Contreras, Jaime Solano Aguilar y Jorge Alberto Flores Saldaña; se -
encuentran realizando actualmente el curso con opción a título de :
Licenciado en Organización Deportiva, debiendo realizar una serie de actividades médico-deportivo y recreativos.

Dichas actividades se llevarán a cabo, en el centro cívico - -
"Bonifacio Salinas", ubicado en la colonia Los Altos, de esta ciudad.

A petición de los interesados y para los fines legales que a -
ellos convengan, se extiende en la ciudad de Monterrey, Nuevo León,
a los once días del mes de marzo de mil novecientos ochenta y cinco.

Atentamente
"ALERE FLAMMAM VERTIATIS"

ING. RAUL IZAGUIRRE ORTIZ
Secretario Académico



SRIA. ACADÉMICA



SRIA. ADMINISTRATIVA

Monterrey, N.L., a 15 de marzo de 1985.-

LIC. RAUL RANGEL FRIAS

Delegado de la Unidad de Servicios Educativos a Descentralizar
Secretaría de Educación Pública del Edo. de Nuevo León.
Presente.-

A través de este conducto, nos dirigimos a usted de la manera más atenta con el fin de solicitarle autorización para realizar una serie de actividades: Médico-Deportivas y Recreativas, en las escuelas que limitan el área del centro cívico " Bonifacio Salinas Leal", ubicado en la colonia Los Altos.

Turno Matutino

Esc. Primaria "Profr. Pablo Livas Montemayor

San Juan de los Lagos, Col. Los Altos

" " "Alfonso Martínez Domínguez"

Gregorio Morales, Col. Valle Verde

" " "Adolfo López Mateos"

Arandas y Ave. Los Altos, Col. Los Altos.

Turno Vespertino

Esc. Primaria "Profr. Pablo Livas Montemayor

San Juan de los Lagos, Col. Los Altos.

Agradeciendo de antemano la atención prestada a la presente, y a su - -
atenta y distinguida consideración, quedamos de usted.

Atentamente

Gerardo Humberto Arreozola Calvillo.

Leobardo Alemán Soto.

Arturo Mauricio Contreras.

Jaime Solano Aguilar

Jorge Alberto Flores Saldaña.

Alumnos de Post-Grado



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

ALBERCA UNIVERSITARIA, TEL. 52-42-18
CIUDAD UNIVERSITARIA
MONTERREY, N. L., MEXICO

LIC. RAUL RANGEL FRIAS
Delegado de la Unidad de Servicios Educativos a Descentralizar
Secretaría de Educación Pública
Estado de Nuevo León.
Presente.-

A través de este conducto, hacemos constar, que los señores:
Gerardo Humberto Arreozola Calvillo, Leobardo Alemán Soto, Arturo Mauricio Contreras, Jaime Solano Aguilar y Jorge Alberto Flores Saldaña, se encuentran realizando actualmente el curso con opción a título de: Licenciado en Organización Deportiva, debiendo efectuar una serie de actividades: médico deportivas y recreativas.

Dichas actividades, serán llevadas a cabo en el centro cívico " Bonifacio Salinas Leal ", ubicado en la colonia Los Altos, de esta ciudad.

A petición de los interesados y para los fines legales que a ellos convengan, se extiende la presente, en la ciudad de Monterrey, - - Nuevo León, a los quince días del mes de marzo de mil novecientos ochenta y cinco.

Atentamente
" ALERE FLAMMAM VERITATES "

ING. RAUL IZAGUIRRE ORTIZ
Secretario Académico



SRIA. ADMINISTRATIVA

CORRESPONDENCIA PARTICULAR DE LOS
C. C. REGIDORES DEL R. AYUNTAMIENTO
1983 - 1985
MONTERREY, N. L.

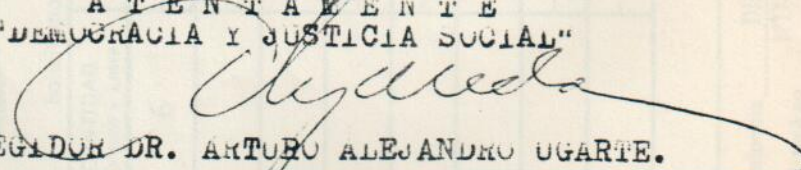
Monterrey, N.L. a 10 de Mayo de 1985

PROFR. ENRIQUE MURIEL.
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE DEPORTES
DEL MUNICIPIO.
P R E S E N T E. _

Por medio de la presente le envío un afectuoso saludo, a la vez, comunico a usted que en acuerdo con el C. Alcalde se convino colaborar en todo lo de deporte que correspondiera al Primer Distrito Local Electoral, 1o Federal, por lo que suplico la autorización que se sirva prestar al C. Lic. en Organización Deportiva Jaime Solana Aguilar, quien desarrollara en el Centro Civico Bonifacio Salinas Leal, colonia Los Altos, - eventos deportivos como es una mini Olimpiada con duración de 4 días por lo que, solicitamos autorizar a Troleos.

Agradezco de antemano las atenciones que se sirva brindar a la presente, reiterandole mis mas atentas y distinguidas consideraciones.

A T E N T A M E N T E
"DEMOCRACIA Y JUSTICIA SOCIAL"


REGIDOR DR. ARTURO ALEJANDRO UGARTE.
CANDIDATO A DIPUTADO POR EL PRIMER
DISTRITO LOCAL ELECTORAL, 1o FED.

COORDINADOR DE PROMOCION Y GESTORIA.
PROFR. JOSE DAVILA SANCHEZ





PRESIDENCIA MUNICIPAL DE MONTERREY
PROVEEDURIA
ORDEN DE COMPRA PROVISIONAL

№ 4158

Nombre: DEPORTES MADERO DE MONTERREY, S.A.

Dirección: COLON Y JUAN MENDEZ.

Fecha: 21 DE MAYO DE 1985

Requisición No. 4305

Solicitamos se sirvan proporcionarnos lo siguiente:

[illegible]

Dependencia	DEPORTES
	MINI-OLIMPIADA Ler.DIST. E.

ATENTAMENTE
EL C. PROVEEDOR MUNICIPAL

GERARDO MONTALVO GONZALEZ



SRIA ADMINISTRATIVA



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

DIRECCION GENERAL DE DEPORTES

ESTADIO GASPAR MASS, TEL. 32-39-95

CD. UNIVERSITARIA, MONTERREY, N. L.

MEMORANDUM

LIC. MARCO ANTONIO SANCHEZ
Club de Gimnasia U.A.N.L.
P r e s e n t e.

Por medio de la presente se autoriza a Ése Club a fin de que realice una exhibición en la Escuela "Lauro Aguirre Espinosa" dentro de la programación de actividades que realiza los grupos VI del Curso de Postgrado con Opción a Título de la Facultad de Organización Deportiva cuyo Coordinador es el Sr. Jaime Solano.

Atentamente,
Monterrey, N. L. Mayo 21 de 1985



LIC. FRANCISCO BRANDI P.
Sub-Director General de Deportes
de la U.A.N.L.

*clv.



SRIA. ADMINISTRATIVA

ORGANIZACION

I.- TORNEO DE FUTBOLITO

II.- MINI- OLIMPIADA DE ATLETISMO

ORGANIGRAMA DE ACTIVIDADES

AREA ADMINISTRATIVA

RELACIONES PÚBLICAS

PROPAGANDA Y PUBLICIDAD

AREA TÉCNICA

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

ESTADÍSTICA

AREA MÉDICA

COORDINACIÓN DE EVENTOS

PREPARACIÓN TÉCNICA

DEPARTAMENTO MÉDICO

ASESORÍA MÉDICA

MINI-OLIMPIADA

EXHIBICIÓN DE GIMNASIA

FUTBOLITO

CLASES DE ED. FÍSICA

REGLAMENTACIÓN

ASISTENCIA SOCIAL

CENTRO Cívico

SECRETARÍA EDUCACIÓN CULTURA

ESCUELA LAURO AGUIRRE ESPINOZA

DEPARTAMENTO DEPORTIVO MUNICIPAL

U.A.N.L.

F.O.D.

SERVICIO SOCIAL

DEPARTAMENTO DEPORTIVO

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES

AREA ADMINISTRATIVA

En su conjunto presenta un proceso en el que se debe de buscar y seleccionar las alternativas optimas en la adecuación de los fines o metas que se pretenden alcanzar con las actividades en los departamentos o secciones de acuerdo a variables cuantificables que sirven como línea de pensamiento y acción apoyada en los objetivos, sus funciones y planes estructurados teniendo como elementos esenciales el desarrollo de actividades en función al tiempo y presupuesto que se ha asignado, normando el criterio y acción que debe seguirse teniendo como característica la secuencia cronológica para el desempeño de las actividades en conjunto a determinar que debe hacerse eficazmente el objetivo del organismo funcional, con el proposito de estructural el agrupamiento de funciones afines a las políticas dando como resultado un proceso funcional que aplicara claramente los procedimientos de trabajo; coordinando adecuadamente los elementos con los que se cuentan para proceder a los diferentes niveles de la estructura organica, que proporcionará una eficaz estructura administrativa, materializando y objetivizando lo planeado y organizado para coordinar los fines didactico adquiridos, y presentados a la población educativa y deportiva con la cual se ejecutarán las actividades acordes al programa. En cuya función el control y vigilancia administrativa son realizados en coordinación con todos los elementos para asegurar la marcha dinamica y eficaz que asegure la realización de los propositos iniciales mediante los resultados obtenidos y la confrontación con los esperados analizando las desviaciones con el proposito de informar de manera precisa sobre los elementos de juicio, y dictar las medidas correctivas precisas para el desarrollo de los procedimientos adecuados, con el fin de evaluar correctamente los resultados obtenidos.



AREA TECNICA

Se manejo con la investigación y desarrollo de las técnicas y conocimientos para la supervisión física y mental en la comunidad, planeando, organizando, dirigiendo y controlando la promoción, enseñanza y la investigación deportiva fijando los objetivos, políticas, programas, horarios, procedimientos y costos para el desarrollo de la cultura física. Se integro un programa básico unificado de acondicionamiento físico.

Se desarrollaron sistemas que permitieron evaluar resultados, actualizando y definiendo las técnicas y acondicionamientos. Determinando las necesidades e instalaciones deportivas, elaborando un plan de acuerdo con las futuras necesidades, donde el responsable directo de la programación deportiva coordinada con la utilización optima de las instalaciones e implementos y articulos deportivos. Gestionando el uso de otras instalaciones, en caso necesario proporcionando horarios para el entrenamiento y preparación a realizar, y solicitando el control del cuerpo de jueceo y arbitraje que supervisara las acciones de acuerdo a reglamentos del comité organizador que determinó las sanciones para jugadores y entrenadores.

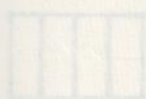


SRIA. ADMINISTRATIVA

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA LA
ORGANIZACIÓN Y REALIZACIÓN
DEL TORNEO DE FUTBOLITO

Las actividades en los departamentos o secciones fueron realizadas, y se desarrollaron sistemas que permitieron evaluar resultados actualizando y difundiendo las técnicas y conocimientos para determinar y promover la buena salud de los alumnos en general, se elaboro un plan de acuerdo a las futuras necesidades, determinando la ficha médico-deportiva, para fundamentar el aprovechamiento de salud física de los edundos y programar las necesidades futuras integrando a éstas los hábitos de higiene y nutrición como parte fundamental de toda práctica deportiva, así mismo promoviendo campañas de prevención de accidentes en la practica de toda actividad deportiva, en colaboración con los maestros y padres de familia tratando de formar e inculcar el deporte organizado, que tiene como proposito la armonía de salud personal y convivencia social que proporcionará un mejor desenvolvimiento psiquico deportivo ante los grupos, y el rol que desempeña todo individuo.

12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31



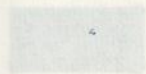
----- PROPAGANDA



----- INSCRIPCIONES



----- ULTIMO DIA DE INSCRIPCIONES



----- JUNTA PREVIA



----- TORNEO DE FUTBOLITO



SREA ADMINISTRATIVA

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA LA
ORGANIZACION Y REALIZACION
DEL TORNEO DE FUTBOLITO

D L M M J V S

ABRIL

	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				

MAYO

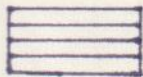
				2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



----- PROPAGANDA



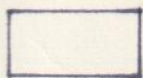
----- INSCRIPCIONES



----- ULTIMO DIA DE INSCRIPCIONES



----- JUNTA PREVIA



----- TORNEO DE FUTBOLITO



SRIA. ADMINISTRATIVA

TORNEO DE FUTBOLITO

Convocatoria

El Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salinas Leal" en coordinación con los alumnos egresados de la Facultad de Organización Deportiva, invitan al público en general de la Colonia Los Altos a participar en el torneo (campeonato) de Futbolito que se llevará a cabo en las canchas anexas al Centro Cívico y canchas de la Escuela Adolfo López Mateos, el día 4 de Mayo del año en curso.

El cual se registrá bajo las siguientes bases :

OBJETIVO : Fomentar el deporte entre la comunidad de dicha colonia, para un mejor desarrollo físico, deportivo y recreativo.

INSCRIPCION : Quedan abiertas a partir de la publicación de esta convocatoria, será gratuita.

La información que se requiera se proporcionará en el Centro Cívico de 10:00 A.M. a 6:00 P.M.

LUGAR Y FECHA : En el Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salinas Leal", en canchas anexas y canchas de la Escuela Adolfo López Mateos. Sábado 4 de Mayo de 1985 a partir de las 9:00 A.M.

PARTICIPANTES : Podrán participar solo residentes de esta Colonia. Se competirá por equipos (5 jugadores).

CATEGORIAS : Por edades.

10 a 13 años

14 a 17 años

UNIFORME : Los participantes deberán portar playera, cortos, zapatos tenis o tachón deportivo.

SISTEMA DE COMPETENCIA : Será de acuerdo al número de equipos participantes.



JUECES : Serán designados por el Comité Organizador.

JUNTA PREVIA : Se relizará el día 1o. de Mayo a las 18:00 P.M.
en el Centro Cívico deviendo asistir los capitanes-
o representantes de cada equipo.

PREMIACION : Se entregarán trofeo al primer lugar, de cada ca-
tegoría y medallas al segundo lugar de la misma.

REGLAMENTACION : Se determinará en la junta previa.

TRANSITORIOS : Los casos no previstos en esta convocatoria se-
rán resueltos por el Comite Organizador.

ATENTAMENTE

CENTRO CIVICO GRAL. BONIFACIO SALINAS LEAL
Monterrey, Nuevo León a 20 de Mayo de 1985



JUNTA PREVIA

Orden del Día

1.- Lista de presentes

Estando presentes representantes y capitanes de los diferentes equipos.

2.- Lectura de Convocatoria

A cargo del Comité Organizador

3.- Recepción y Revisión de documentación

Solamente se les pidió el Acta de Nacimiento

4.- Sistema de Competencia

El sistema de competencia fué por Eliminación Sencilla, quedando de común acuerdo los capitanes de los equipos y el Comité Organizador, debido a la cantidad de equipos y por la falta de instalaciones para la competencia.

El Comité Organizador explicó a los capitanes en que consistía el sistema de competencia, en este caso el de Eliminación Sencilla.

6.- Sorteo

De común acuerdo con los capitanes, se efectuó un sorteo para determinar las posiciones en el Rol General.

7.- Programa de Competencia.

Se procedió a la entrega de horarios de Juego (rol)

8.- Asuntos Generales

No existiendo ninguna duda sobre la convocatoria se dió fin a la sesión.

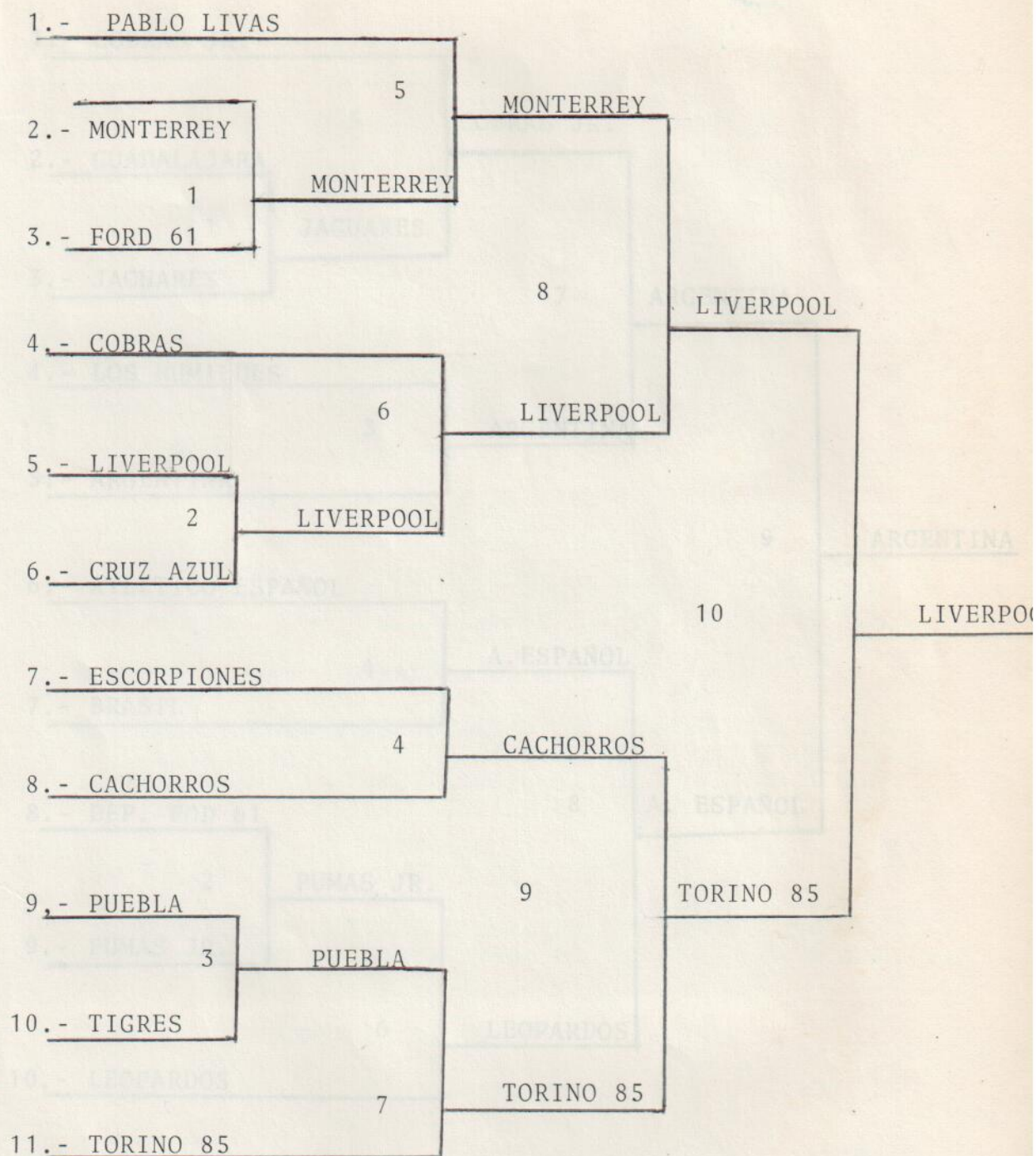


CEREMONIA INAUGURAL

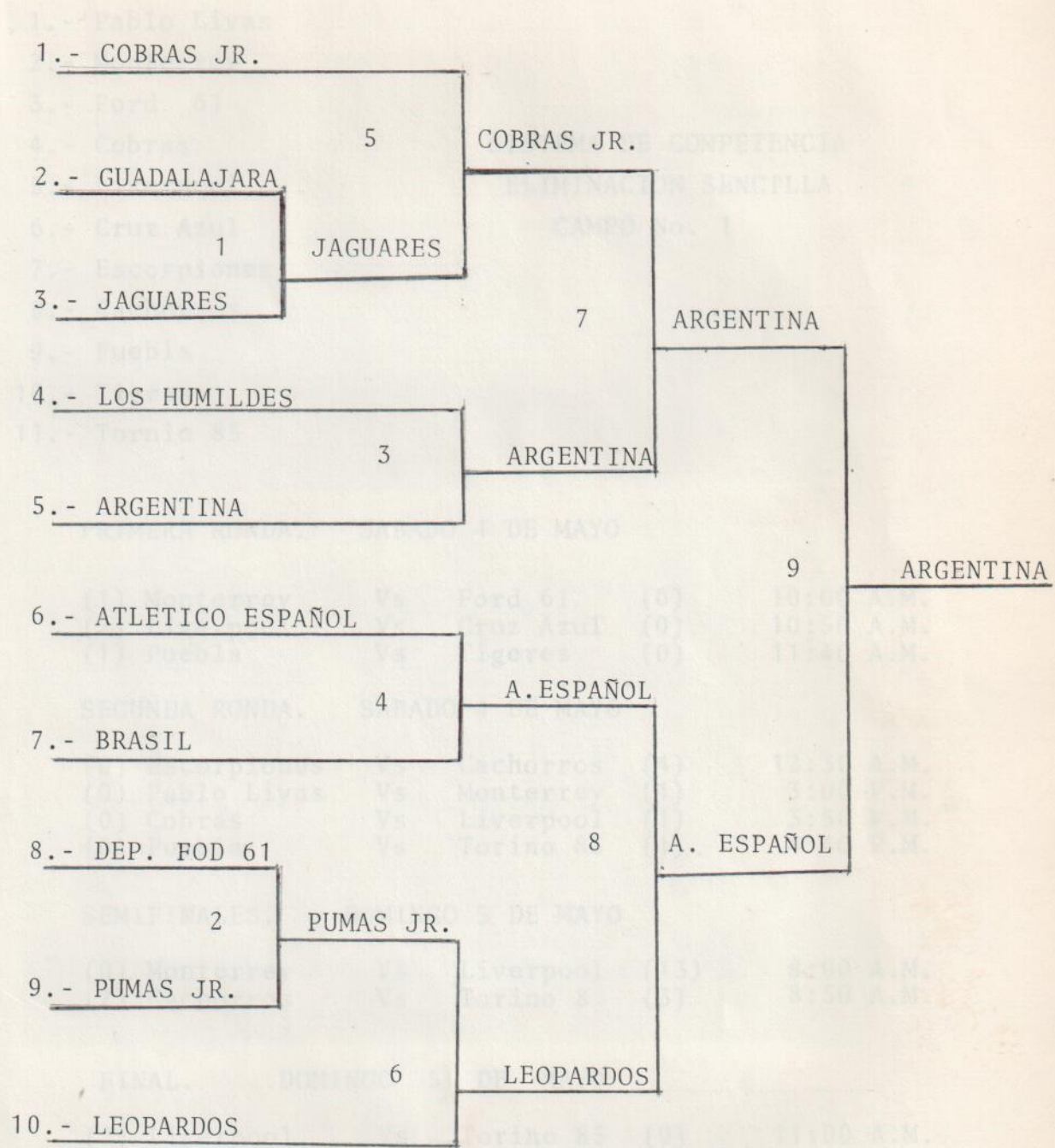
- 1.- RECEPCION DE AUTORIDADES
Conociendo de antemano la lista de invitados se colocaron en el presidium tomando en cuenta la jerarquía de cada una de las autoridades.
- 2.- DESFILE DE EQUIPOS
La entrada de los equipos se encabezó por un edecan portando una pancarta con el nombre del equipo.
- 3.- PRESENTACION DE AUTORIDADES
Las Autoridades se presentaron de mayor a menor rango, estando presentes la Coordinadora del Centro Cívico, Directores de las Escuelas Primarias y Profesores de Educación Física.
- 4.- HONORES A LA BANDERA
- 5.- BIENVENIDA A LOS PARTICIPANTES.
A cargo de la Coordinadora del Centro Cívico
"Gral. Bonifacio Salinas Leal"
- 6.- DECLARATORIA INAUGURAL
Esta fué hecha por la compañera Prestataria del Servicio -- Social en el Centro Cívico.
- 7.- TOMA DE PROTESTA
La realizó un profesor de educación Física de la Escuela - "Adolfo López Mateos"
- 8.- SAQUE INICIAL
Fué hecho por la maestra de manualidades del Centro Cívico
- 9.- DESPEDIDA DE AUTORIDADES.
- 10.- SALIDA DE EQUIPOS.
- 11.- JUEGO INAUGURAL.



C A T E G O R I A "A"



C A T E G O R I A "B"



PREMIACION

- 1.- Liverpool (trofeo)
- 2.- Torino 85 (medallas)

Campeón Coleador (Medalla)



CATEGORIA "A"

- 1.- Pablo Livas
- 2.- Monterrey
- 3.- Ford 61
- 4.- Cobras
- 5.- Liverpool
- 6.- Cruz Azul
- 7.- Escorpiones
- 8.- Cachorros
- 9.- Puebla
- 10.- Tigres
- 11.- Torino 85

SISTEMA DE COMPETENCIA
ELIMINACION SENCILLA
CAMPO No. 1

PRIMERA RONDA. SABADO 4 DE MAYO

(1) Monterrey	Vs	Ford 61	(0)	10:00 A.M.
(2) Liverpool	Vs	Cruz Azul	(0)	10:50 A.M.
(1) Puebla	Vs	Tigres	(0)	11:40 A.M.

SEGUNDA RONDA. SABADO 4 DE MAYO

(0) Escorpiones	Vs	Cachorros	(4)	12:30 A.M.
(0) Pablo Livas	Vs	Monterrey	(1)	3:00 P.M.
(0) Cobras	Vs	Liverpool	(1)	3:50 P.M.
(0) Puebla	Vs	Torino 85	(1)	4:40 P.M.

SEMIFINALES. DOMINGO 5 DE MAYO

(0) Monterrey	Vs	Liverpool	(13)	8:00 A.M.
(2) Cachorros	Vs	Torino 8	(3)	8:50 A.M.

FINAL. DOMINGO 5 DE MAYO

(2) Liverpool	Vs	Torino 85	(0)	11:00 A.M.
---------------	----	-----------	-----	------------

PREMIACION

- 1.- Liverpool (trofeos)
- 2.- Torino 85 (medallas)

Campeón Goleador - (Medalla)



CATEGORIA "B"

- 1.- Cobras Jr.
- 2.- Guadalajara
- 3.- Jaguares
- 4.- Los Humildes
- 5.- Argentina
- 6.- Atlético Español
- 7.- Brasil
- 8.- Deportivo Ford 61
- 9.- Pumas Jr.
- 10.- Leopardos

SISTEMA DE COMPETENCIA
ELIMINACION SENCILLA
CAMPO No. 2

PRIMERA RONDA.

SABADO 4 DE MAYO

(6) Guadalajara	Vs	Jaguares (7)	10:00 A.M.
(1) Dep. Ford 61	Vs	Pumas Jr. (2)	10:50 A.M.

SEGUNDA RONDA.

SABADO 4 DE MAYO

(1) Los Humildes	Vs	Argentina (3)	11:40 A.M.
(4) A. Español	Vs	Brasil (1)	12:30 A.M.
(5) Cobras Jr.	Vs	Jaguares (3)	3:00 P.M.
(1) Pumas Jr.	Vs	Leopardos (2)	3:50 P.M.

SEMIFINALES.

DOMINGO 5 DE MAYO

(0) Cobras Jr.	Vs.	Argentina (6)	8:00 A.M.
(2) A. Español	Vs.	Leopardos (3)	8:50 A.M.

FINAL

DOMINGO 5 DE MAYO

(4) Argentina	Vs	A. Español (3)	11:00A.M.
---------------	----	----------------	-----------

PREMIACION

- 1.- Argentina (trofeos)
- 2.- A. Español (Medallas)

CAMPEON GOLEADOR - (MEDALLA)



SRIA. ADMINISTRATIVA



Momentos en que se va a realizar el primer-saque inicial, hecho por la compañera Sorina - Morquecho, prestataria del servicio social y - que fue una de las personas que mas colaboró-- para la organización del torneo de futbolito.



Aspectos de la ceremonia de inauguración al momento en que la señora Maria Magdalena Rosas de Medina, coordinadora del centro civico de la colonia, da la bienvenida a los equipos participantes.



El arbitraje y recopilación estadística se-
realizó por los mismos miembros integrantes de
la organización del torneo.

en el primer torneo de fútbol organizado -
en la colonia Los Altos.



El arbitraje se realizó por los jueces de la organización del torneo

la toma de pro-
 pañero Alfonso Ale
 os participantes -
 olito organizado -

MINI - OLIMPIADA DE ATLETISMO 85

La Mini-Olimpiada de Atletismo 85 se realizó en la Escuela Primaria "Profesor Lauro Aguirre Espinoza", participando 12 grupos de los cuales se seleccionaron a los alumnos más destacados por su cumplimiento y calificaciones.

En esta competencia hubo un total de 192 participantes.

La realización de la Mini-Olimpiada fué :

Ceremonia Inaugural - 24 de Mayo de 1985 a las 16:00 Hrs.

Las competencias se llevaron a cabo los días :

Primero y segundo Grado	-	27 de Mayo
Tercero y Cuatro Grado	-	28 de Mayo
Quinto y Sexto Grado	-	29 de Mayo

La premiación fué el día 8 de Junio de 1985.

- Se otorgaron diplomas al mérito deportivo a los 192 participantes.
- Se entregaron 6 trofeos a los grupos ganadores que obtuvieron mayor puntuación.

CEREMONIA INAUGURAL

I.- Recepción de Autoridades

Conociendo de antemano la Lista de Invitados, se colocaron en el presidium, tomando en cuenta la jerarquía de cada una de las Autoridades.

2.- Desfile de Participantes-

La Entrada de los participantes se encabezó por un edecán portando una pancarta con el grado que representaba

3.- Presentación de Autoridades

Las Autoridades se presentaron de mayor a menor rango, -- estando presentes :

Director de la Facultad de Organización Deportiva

Director de la Escuela Lauro Aguirre Espinoza

Secretario Académico de la F.O.D

Director del Club de Gimnasia de la U.A.N.L.

4.- Honores a la Bandera

Se llevaron a cabo por los alumnos de la Escuela Lauro -- Aguirre Espinoza

5.- Bienvenida a los Participantes

Estuvo a cargo del Director de la Escuela Primaria Lauro-Aguirre Espinoza.

6.- Declaratoria Inaugural.

Esta fué hecha por el Director de la Facultad de Organización Deportiva.

7.- Toma de Protesta.

La realizó el Secretario Académico de la Facultad de Organización Deportiva.

8.- Salida de Participantes

9.- Exhibición de Gimnasia de la U.A.N.L.

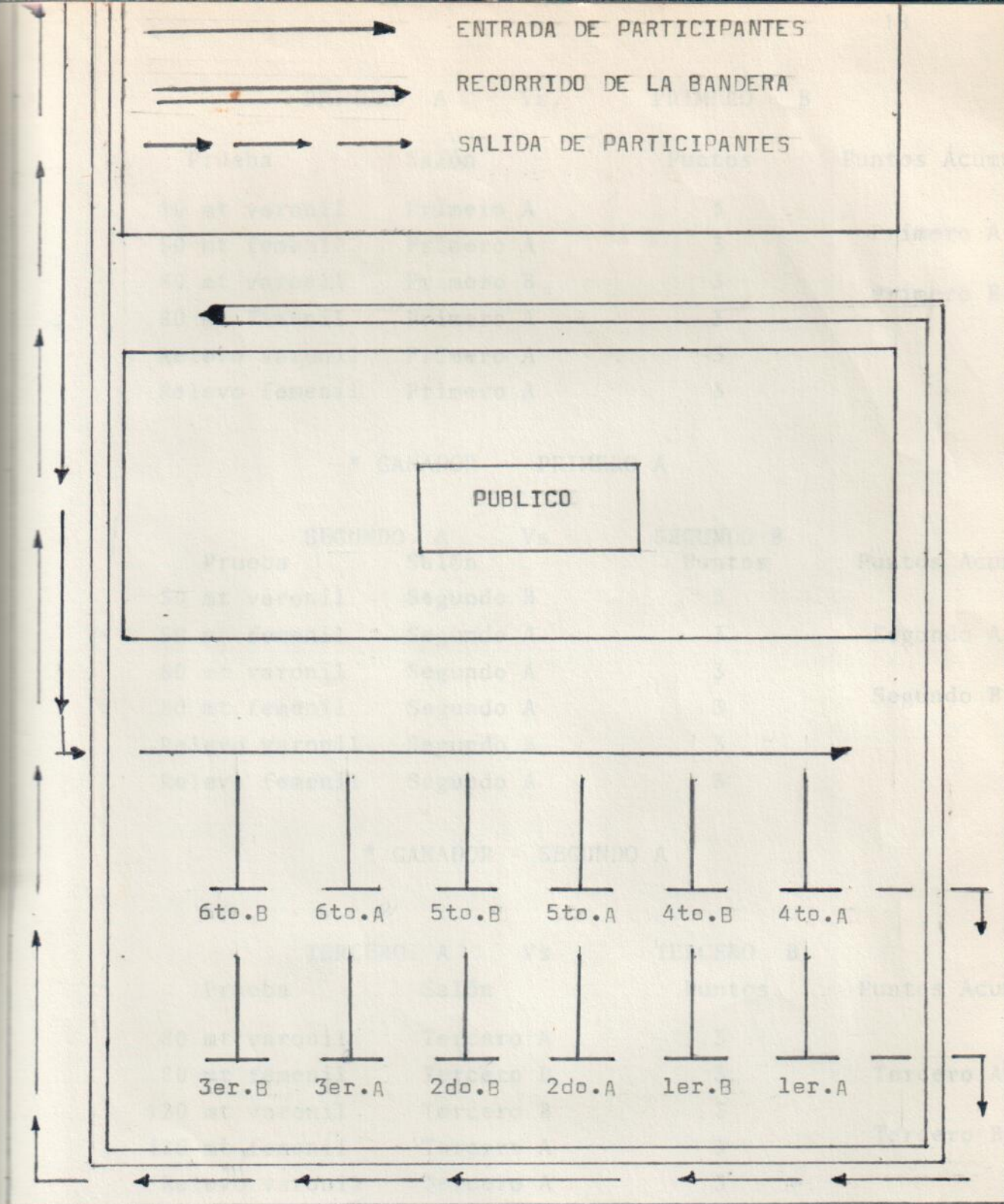
10.- Despedida de Autoridades

PUBLICO

PUBLICO

* ESQUEMA DE ENTRADA, FORMACION Y SALIDA DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS

TIPO DE LA INAUGURACION DE LA XI OLIMPIADA.



* CROQUIS DE ENTRADA.-FORMACION Y SALIDA DE LOS EQUIPOS REPRESENTATIVOS DE LA INAUGURACION DE LA MINI-OLIMPIADA.

PRIMERO A		Vs.	PRIMERO B	
Prueba	Salón		Puntos	Puntos Acumulados
10 mt varonil	Primero A		3	
50 mt femenil	Primero A		3	Primero A-15
80 mt varonil	Primero B		3	
80 mt femenil	Primero A		3	Primero B-3
Relevo varonil	Primero A		3	
Relevo femenil	Primero A		3	

* GANADOR - PRIMERO A

SEGUNDO A		Vs	SEGUNDO B	
Prueba	Salón		Puntos	Puntos Acumulados
50 mt varonil	Segundo B		3	
50 mt femenil	Segundo A		3	Segundo A - 12
80 mt varonil	Segundo A		3	
80 mt femenil	Segundo A		3	Segundo B - 6
Relevo varonil	Segundo B		3	
Relevo femenil	Segundo A		3	

* GANADOR - SEGUNDO A

TERCERO A		Vs	TERCERO B	
Prueba	Salón		Puntos	Puntos Acumulados
80 mt varonil	Tercero A		3	
80 mt femenil	Tercero B		3	Tercero A - 12
120 mt varonil	Tercero B		3	
120 mt femenil	Tercero A		3	Tercero B - 6
Relevo varonil	Tercero A		3	
Relevo femenil	Tercero A		3	

* GANADOR - TERCERO A

CUARTO A Vs CUARTO B

Prueba	Salón	Puntos	Puntos Acumulados
80 mt varonil	Cuarto B	3	
80 mt femenil	Cuarto A	3	Cuarto A - 6
120 mt varonil	Cuarto B	3	
120 mt femenil	Cuarto B	3	Cuarto B - 12
Relevo varonil	Cuarto B	3	
Relevo femenil	Cuarto A		

* GANADOR - CUARTO B

QUINTO A Vs QUINTO B

Prueba	Salón	Puntos	Puntos Acumulados
100 mt varonil	Quinto A	3	
100 mt femenil	Quinto B	3	Quinto A - 12
200 mt varonil	Quinto A	3	
200 mt femenil	Quinto B	3	Quinto B - 15
Relevo varonil	Quinto A	3	
Relevo femenil	Quinto B	3	
Costal varonil	Quinto A	3	
Costal femenil	Quinto B	3	
Desempate	Quinto B	3	

* GANADOR - QUINTO B

SEXTO A Vs SEXTO B

Prueba	Salón	Puntos	Puntos Acumulados
100 mt varonil	Sexto A	3	
100 mt femenil	Sexto A	3	
200 mt varonil	Sexto B	3	Sexto A - 15
200 mt femenil	Sexto B	3	
Relevo varonil	Sexto A	3	
Relevo femenil	Sexto B	3	Sexto B - 12
Costal varonil	Sexto A	3	
Costal femenil	Sexto B	3	
Desempate	Sexto A	3	

* GANADOR - SEXTO A

NOTA: Las competencias de relevos fueron de 4 x 1000 en todos 1 grados.



LA FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA DE LA
U. A. N. L.
A TRAVES DEL CENTRO CIVICO GRAL. BONIFACIO SALINAS LEAL
Y LA ESCUELA PROFR. LAURO AGUIRRE ESPINOZA

OTORGA EL PRESENTE

DIPLOMA

AL MERITO DEPORTIVO

A

POR SU PARTICIPACION EN LA PRIMERA
"MINI-OLIMPIADA" DE ATLETISMO 85

MONTERREY, N. L. MAYO ___ DE 1985



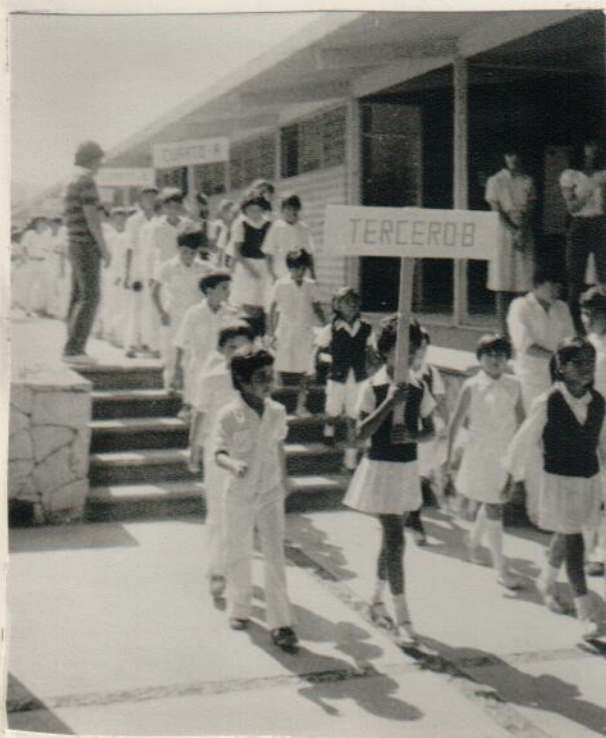
ING. JORGE G. SOLIS ALANIS
DIRECTOR

ING. RAUL IZAGUIRRE ORTIZ
SECRETARIO ACADEMICO



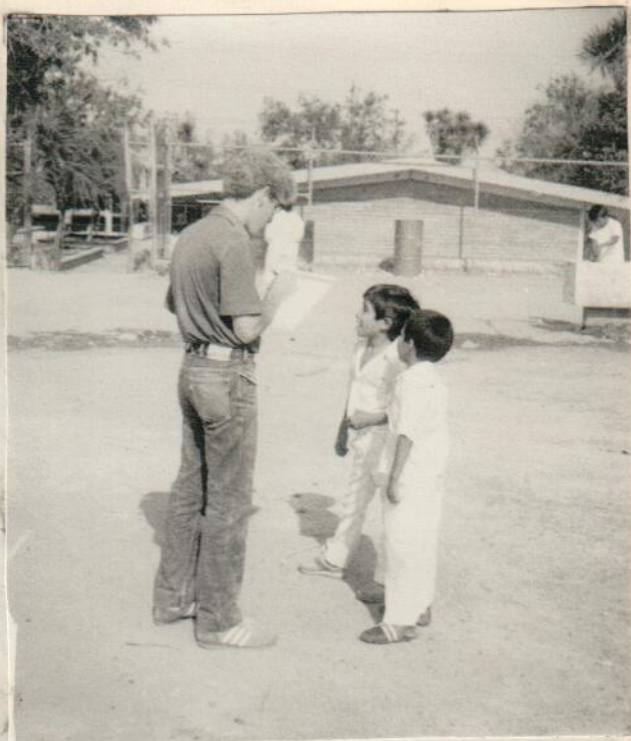
Gran presentación de ejercicios artísticos brindó el equipo de la Universidad Autónoma De Nuevo León, durante la ceremonia de inauguración de la primer Mini-Olimpiada de atletismo 85.





Entrada y formación de los equipos participantes en la Mini-Olimpiada de atletismo 85.

Este trabajo fue planeado y organizado, gracias a la cooperación que brindaron los alumnos que, participaron como edecanes para que se hiciera una mejor presentación.

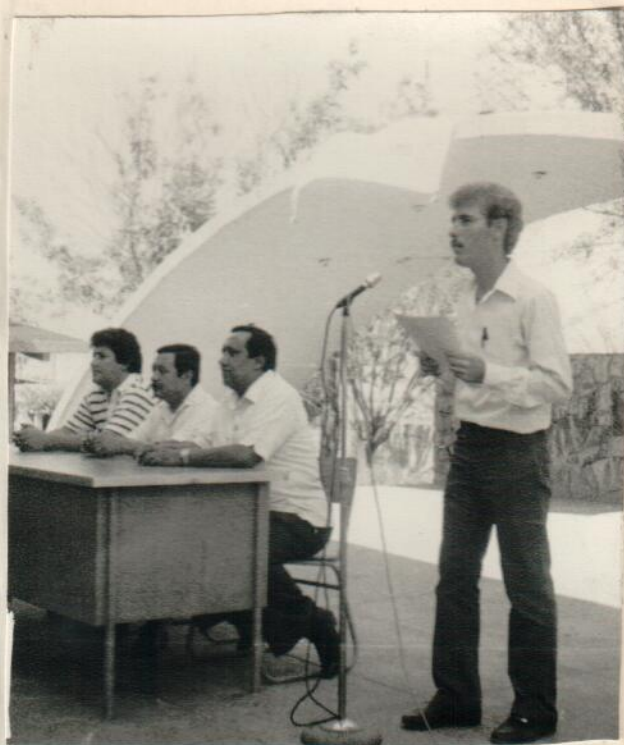


En estas fotografías se puede observar el gran interés que pusieron los alumnos durante las clases de educación física - que se impartieron durante tres meses, para poder organizar la Mini-Olimpiada, ya que los alumnos no tenían ninguna noción de deportes de competencia, ni de lo que era una clase de educación física.



El ing. Raúl Izaguirre Oriz, secretario academico de la -
Faculthead de Organizaci3n Deportiva en el momento en que
hace la toma de protesta deportiva.

Alumnos participantes con la mano en elto y al frente ha-
ciendo honor a una gran diciplina, seriedad y respeto.



El director de la escuela primaria profr. José Guajardo Gonzales dando la palabra de bienvenida a los participantes, padres de familia y demás invitados que asistieron a la inauguración de la Mini-Olimpiada.



El director de la Facultad de Organización Deportiva - Ing. Jorge Gerardo Solís Alanís haciendo uso de la palabra en el momento de hacer la declaratoria inaugural.

... de la Facultad de Organización Deportiva - Ing. Jorge Gerardo Solís Alanís haciendo uso de la palabra en el momento de hacer la declaratoria inaugural.

... 4 fu ... a pobla --

INTEGRACION

*.- Se trabajó con la Comunidad de la Colonia Los Altos, a través del Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salinas Leal", contando con la población juvenil e infantil para la realización de diferentes Actividades deportivas, torneos competitivos y la Enseñanza de clases de Educación Física en la Escuela Primaria ya antes mencionada, como también se trabajó con los niños, en la realización de una serie de Exámenes Médico-Deportivos, que en el futuro será un paso para conocer las Actividades Físicas, cómo y en cuales deberá desempeñarse deportivamente.

*.- Los elementos materiales con que se trabajó :

- El Centro Cívico "Gral. Bonifacio Salinas Leal"
- Campos adjuntos a la Colonia
- Instalaciones de la Escuela Primaria Prof. Lauro Aguirre Espinoza.

El material deportivo fué proporcionado por :

- La Facultad de Organización Deportiva
- Depto. de Servicio Social de la U.A.N.L.
- Centro Cívico Heriberto Lara de la Col. Independencia
- Material de la Escuela Prof. Lauro Aguirre Espinoza

*.- La coordinación de los fines u objetivos de los alumnos del Curso de Integración de Conocimientos del equipo No. 4 fueron logrados y obtenidos satisfactoriamente por la población de la Col. Los Altos-.

La Colonia de Los Altos da las gracias a la Facultad de Organización Deportiva y pide se le siga enviando con más frecuencias prestadores de este servicio para una mejor calidad deportiva.

DIRECCION

Los resultados que se lograron en el trabajo realizado dentro de esta colonia fueron estructurados a base de un estudio socio-económico para determinar cuáles eran los deportes con los cuales se podría trabajar para que la gente quedara con las diversas actividades se realizaron de acuerdo con lo planeado, presupuestos y condiciones con que se contaba para hacer dicho trabajo en la Colonia.

La designación de responsables de cada una de las áreas, se estableció con una coordinación entre actividades humanas y los elementos materiales con que se contaba.

Se crearon y utilizaron debidamente los controles de mando administrativos y de organización por los compañeros del Equipo No. 4

Se tomaron óptimas decisiones basadas en adecuados asesorías y en abundantes y precisos elementos de juicio por parte de los maestros de la Facultad de Organización Deportiva.

Se dió a conocer y a tratar de satisfacer las motivaciones del personal encargado del Centro Cívico, mediante signos de amistad con la población de la colonia y con nuestros compañeros, también se trataron diferentes lazos de comunicación para lograr el mejor desarrollo físico, deportivo y social para una mejor ejecución de lo que se organizó

logros fueron óptimos.

CONTROL

Los resultados que se obtuvieron en el trabajo realizado dentro de esta Colonia fueron estructurados a base a un estudio-socio-económico para determinar cuales eran los deportes con los cuales se podría trabajar para que la gente quedara completamente satisfecha.

Cuando se planeó organizar un torneo de futbolito se establecieron y fijaron las necesidades de que no se contaba con instalaciones adecuadas, debido a esto solamente se trabajó con niños. descartando la posibilidad de hacer una actividad deportiva para los niños y las personas adultas.

Viendo la necesidad de que el sector femenino nos hizo peticiones para organizarles eventos deportivos, se estructuró la forma de conseguir instalaciones deportivas en las Escuelas Primarias y se nos otorgó un permiso para aplicar nuestros conocimientos de Educación Física y deportes en la Escuela Primaria Prof. Lauro Aguirre Espinoza.

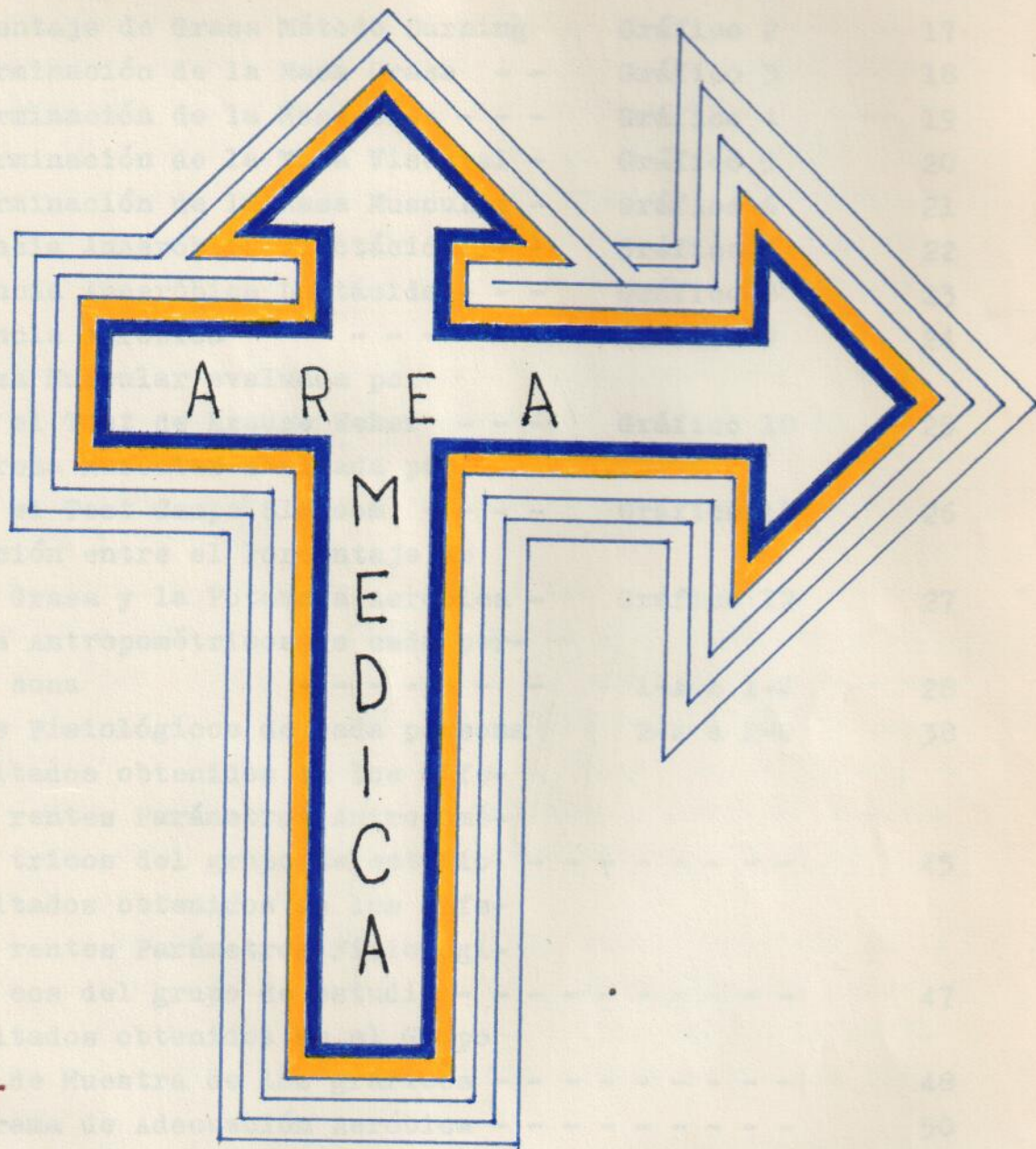
En dicha escuela se trabajó con los alumnos, impartiendo clases de Educación Física y una actividad deportiva como lo fue la Mini-Olimpiada, en la cual se logró que también la mujer tuviera participación dentro del área deportiva.

Comparando los logros obtenidos con el trabajo que se pensaba realizar no se notó una diferencia ya que la población de la Colonia Los Altos es gente cien por ciento sedentaria, Los logros fueron óptimos.

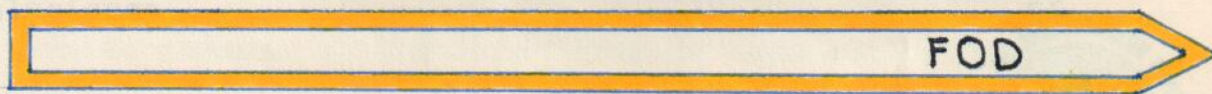
DR. JOSE LUIS RUIZ HERNANDEZ

13/01/2014

FOD



DR. JOSE LUIS NILO HERNANDEZ
JEFE AREA MEDICA



INDICE

Introducción	- - - - -	1
Ficha de Control Médico Deportiva	- - - - -	9
Indice Esquélico	- - - - - Gráfico 1	16
Porcentaje de Grasa Método Durning	Gráfico 2	17
Determinación de la Masa Grasa	- - Gráfico 3	18
Determinación de la Masa Osea	- - Gráfico 4	19
Determinación de la Masa Visceral	- Gráfico 5	20
Determinación de la Masa Muscular	- Gráfico 6	21
Potencia Anaeróbica Alactácida	- - Gráfico 7	22
Potencia Anaeróbica Lactácida	- - Gráfico 8	23
Potencia Aeróbica	- - - - - Gráfico 9	24
Fuerza Muscular evaluada por		
el Test de Krause Weber	- - - Gráfico 10	25
Destreza Muscular evaluada por		
el Test Campo Slalom	- - - Gráfico 11	26
Relación entre el Porcentaje de		
Grasa y la Potencia Aeróbica	- Gráfico 12	27
Datos Antropométricos de cada per-		
sona	- - - - - 1-A a 1-J	28
Datos Fisiológicos de cada persona	2-A a 2-G	38
Resultados obtenidos en los dife-		
rentes Parámetros Antropomé-		
tricos del grupo de estudio	- - - - -	45
Resultados obtenidos en los dife-		
rentes Parámetros Fisiológi-		
cos del grupo de estudio	- - - - -	47
Resultados obtenidos en el Grupo		
de Muestra de los gráficos	- - - - -	48
Programa de Adecuación Aeróbica	- - - - -	50
Dosificación de Ejercicios		
Ejercicios de Flexibilidad	- - - - -	52
Ejercicios de Fuerza y Com-		
pensación	- - - - -	54
Conclusiones	- - - - -	56



SRIA ADMINISTRATIVA

INTRODUCCION

El equipo número cuatro del Curso de Integración de Conocimientos, de Post-Grado realizó dentro del Area Médica un trabajo con alumnos de la Escuela Primaria Estatal "Lauro Aguirre Espinoza", escuela que pertenece a la colonia Los Altos. Se elaboró una Ficha de Control Médica-Deportiva la cual se aplicó a 50 alumnos, cuyas edades son de 10 a 13 años.

Los exámenes médicos consistieron en evaluar y/o determinar las diferentes cualidades fisiológicas que intervienen en el rendimiento físico, aplicados por medio de diferentes métodos.

La Ficha de Control Médico-Deportiva contiene datos que a continuación explicaremos y la forma de realizar cada uno de ellos.

I. Antecedentes Generales : se tomó el nombre, edad, sexo y estado civil.

II. Antecedentes Heredofamiliares : los datos que comprenden son, si alguno de sus familiares ha participado o practica disciplinas deportivas, si usted ha practicado alguna actividad física, con que finalidades, cual es el deporte que más practica, si lo ha practicado con fines competitivos y que posición practica, número de sesiones y horas de entrenamiento por semana, si está actualmente activo y cual es su periodo de preparación actual.

III. Antecedentes Patológicos : fines para determinar si la persona ha tenido alguna enfermedad, y si hay alguna desde cuando la padece. Esto es con el fin de conocer si la persona puede y debe ejecutar o practicar alguna actividad física o deporte.

IV. Metabolismo General del Individuo : Determinación del Gasto Calórico Total de las 24 hrs., por medio de actividades que realiza la persona, como son : sueño (horas que duerme), actividad profesional (horas de estudio), trabajo comunitario, actividad deportiva. El gasto calórico del individuo se determina sumando el total de horas de cada actividad y

convirtiendo estas a calorías/kg pc/hora, comparando los resultados obtenidos con las tablas de datos que determinan el total de consumo de calorías.

V. Cédula Antropométrica : Exploración Física Pasiva o Exploración del Cuerpo en Reposo, caracteres constitucionales o anatómicos :

Pulso.- se tomó con los dedos índice y medio, colocándolos en la arteria radial, durante 15 seg. y lo multiplicamos por 4 para sacar el total de pulsaciones al minuto.

Frecuencia Respiratoria.- se tomó colocando la mano en el pecho y observando el número de inspiraciones y espiraciones del individuo durante 1 minuto.

Peso Real.- las personas fueron pesadas en una báscula de piso, cuyas unidades eran en libras y las cuales nosotros convertimos a kilogramos, multiplicando el total de libras por 0.453 grs.

Peso Ideal.- este se determinó comparando la edad con la talla, por medio de las Tablas de Peso y Tallas en Niños y Adolescentes (según datos del dr. Rafael Ramos Galván), dándonos el peso ideal.

Diferencia.- esta se determinó comparando el peso ideal con el peso real y puede ser positiva o negativa.

Estatura de Pie.- esta medida se tomó por medio de una cinta métrica, colocando las medidas en un muro, estando de espalda la persona a esta. Esta medida se hace del talón hasta el vértex de la cabeza (parte más alta del cráneo).

Longitud del Tronco.- esta medida fue hecha con una cinta métrica decimal, midiendo desde el vértex de la cabeza a la región isquio-púbica.

Longitud Trocantérica.- se tomó con una cinta métrica decimal, esta medida es desde el trocanter mayor del fémur hasta el talón.

Determinación del Índice Esquélico.- esta se determina comparando la longitud del tronco con la longitud trocantérica y se determina si la persona es : Normosquélico (tronco y extremidades de la misma longitud), Braquisquélico (tronco más grande que las extremidades), Longisquélico (extremidades -

mas largas que el tronco).

Longitud del Miembro Superior.- esta medida fue hecha con un compáz y luego se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es de el acromión a la falange distal del dedo medio (brazo extendido).

Longitud del Brazo.- esta medida fue hecha con un compáz y luego se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es -- del acromión hasta la cabeza del radio (flexión de codo).

Diámetro Radio-Cubital.- también se tomó con un compáz y se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es de la cabeza del radio a la extremidad superior del cúbito.

Longitud del Antebrazo.- esta medida fue tomada con un compáz y luego se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es de la cabeza del radio hasta la apófisis estiloides del radio.

Longitud del Muslo.- esta medida fue hecha con un compáz y luego se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es -- desde el trocanter mayor del fémur hasta el platillo tibial.

Diámetro Bicondileo-Femoral.- esta medida se tomó con un -- compáz y luego se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es del cóndilo externo al cóndilo interno del fémur.

Longitud de la Pierna.- medida tomada con un compáz y luego llevada a la cinta métrica decimal. Esta medida es desde el platillo tibial hasta el maléolo externo.

Circunferencia Torácica.- se tomó con un cordel, alrededor -- de la caja torácica a la parte inferior de las tetillas y el cordel se llevó a la cinta métrica decimal para determinar la cantidad de centímetros que hay en cada una de las -- fases, tanto inspiratoria como espiratoria.

Tronco : Longitud Biacromial.- esta medida fue hecha con un compáz, luego se llevó a la cinta métrica decimal. Esta medida es la distancia entre los dos acromiones.

Longitud Bideltoides.- fue tomada igual que la anterior. Esta medida es la distancia que existe entre los dos músculos deltoides.

Pelvis : Longitud Bitrocantérica.- tomada igual que la ante

rior. Esta medida se toma de trocanter a trocanter de los fémur, el sujeto deberá estar en posición sentado, rodillas juntas.

Longitud Bicrestilea.- tomada igual que la anterior. Esta medida se toma de cresta iliaca a cresta iliaca; el sujeto deberá estar sentado, rodillas juntas.

VI. Determinación de los Pliegues Cutáneos : se determinaron por medio del Método de Durning (método indirecto), el cual consta de la toma de 4 pliegues cutáneos por medio de un Bernier. El pliegue se toma con los dedos índice y pulgar, presionando hasta que la persona lo sienta. Los pliegues que se determinaron fueron:

Pliegue Bicipital, Tricipital, Subescapular y Soprailiaco.

La suma de estos pliegues nos da el Porcentaje de Grasa.

Cantidad de Masa Muscular.- esta fue determinada por el Método Matieka que es un método indirecto. No se usó el método directo porque se requiere de un equipo muy sofisticado.

Masa Grasa.- esta se determinó por medio de la siguiente fórmula :

Masa Grasa = Porcentaje de Grasa x Peso Corpóreo

Masa Osea.- se determinó por medio de la siguiente fórmula :

$$\text{Masa Osea} = \left[\frac{(\text{Estatura de pie})^2 \times (\text{diámetro Radio Cubital}) \times (\text{Diámetro Bicondileo-Femoral}) \times 400}{\text{}} \right] \times 3.02$$

Masa Visceral.- se determinó por la fórmula siguiente :

Masa Visceral = Peso corpóreo x 0.24 (hombre)

Peso corpóreo x 0.21 (mujer)

Masa Muscular.- se determina por medio de la siguiente fórmula :

Masa Muscular = Peso corpóreo - (Masa Grasa + Masa Osea + Masa Visceral)

Obteniendo los resultados de cada una de las Masas (en kg) componentes del cuerpo y comparándolas con las tablas de resultados.

VII.- Exploración Física Activa o Exploración del Cuerpo en Movimiento : Caracteres Funcionales.

Potencia Anaeróbica Alactácida : producción de ATP en ausencia de Oxígeno y de Acido Lactácido, por medio del Creatin - Fosfato.

Los métodos para determinar la Potencia Anaeróbica Alactácida son :

1). Métodos de Laboratorio.

a- Métodos Ergométricos.

b- Métodos Metabólicos.

2). Métodos de Campo.

a- Método del Salto (Lewis).

b- Método de la Carrera.

Utilizamos el Método del Salto de Lewis, que consiste en :

El examinado se coloca frente a una pared, con la cara hacia ella, extiende ambos brazos en alto y marca con las puntas de los dedos medios la altura alcanzada. Después se separa de la pared, se ubica de costado a la pared, pica con ambas piernas, tomando el envión que quiera, y con el dedo medio de la mano más próxima a la pared, toca ésta a la mayor altura posible. Para marcar, las puntas de los dedos se tiñen con tiza o se humedecen. Se mide la distancia vertical entre las alturas alcanzadas en posición de pie y con el salto, en cm. Cada examinado dispone de 3 tentativas, de las cuales se evalúa la mejor.

Se toma la medida de cada salto y la altura en posición de pie. Se determina el salto más alto para obtener la diferencia, dándonos la Máxima Potencia Anaeróbica Alactácida por medio del Nomograma de Lewis (en kgmt/seg.)

Potencia Anaeróbica Lactácida : producción de ATP por medio de la degradación del Glucógeno almacenado en los músculos e hígados, desdoblado en Glucosa. Hay ausencia de Oxígeno y se presenta el Acido Láctico.

Se puede determinar por :

1). Método de Laboratorio.

a- Métodos Ergométricos (directos e indirectos)

(muy sofisticado).

2). Método de Campo.

Utilizamos el método de campo, donde el sujeto realiza un trabajo mecánico de menos de 21/2 minutos de duración. Se toma la distancia recorrida y se divide con el tiempo de duración para obtener la velocidad de aceleración y así determinar la Máxima Potencia Anaeróbica Lactácida.

Potencia Aeróbica : producción de ATP, presencia de Oxígeno.

Se determina por :

1). Métodos de Laboratorio.

a- Método directo (Ergoespirometría).

b- Métodos indirectos : Métodos de Campo

Test de Astrand, Doble Step T Test de Margaria,

Test de Harvard, Índice de Eficiencia Física.

Utilizamos el Test de Astrand porque los resultados obtenidos son en ml O₂/kg pc/min :

El trabajo consiste en realizar una secuencia mecánica conocida, por 6 minutos de duración, tomamos la frecuencia cardíaca del último minuto del esfuerzo físico, 15 seg. antes del minuto correspondiente.

Para determinar la Máxima Potencia Aeróbica seguimos la secuencia de estas fórmulas :

$$CTT = DEF \times P$$

CTT - Carga de Trabajo Total

$$CTC = A \times P \times 1.4$$

CTC - Carga de Trabajo de 1 Ciclo

$$No. CM = \frac{CTT}{CTC}$$

No. CM - Número de Ciclos al Minuto

DEF - Dosis de Esfuerzo Físico

P - Peso (kg)

A - Altura del banco (cms)

La altura del banco depende de la estatura de pie del individuo al que se le aplica la prueba. Los resultados obtenidos por las fórmulas se comparan con los Nomogramas de Astrand donde se determina el Consumo de Oxígeno.

VIII.- Determinación de los 3 Metabolismos : por medio del Test de Dalmonte.

Para levantar este test, las personas mayores de 18 años deberán correr en una pista de 50 mt. y los menores de 18 años en una pista de 30 mt.

El sujeto corre a máxima velocidad en la primer carrera, regresa caminando a la salida (tiene un minuto para regresar), se le toma el pulso al momento en que el crónómetro llega al

40 seg., se toma el pulso hasta el 55 seg., los últimos 5 seg son de preparación para iniciar la segunda carrera y así su secivamente hasta llegar a la quinta carrera. Después de que se termina la quinta carrera se toma el pulso de recupera--ción pasiva al tercer minuto.

Hicimos un cuadro donde vaciamos los resultados que son :

No. de carrera, el tiempo realizado en cada una de ellas -- (en seg), el pulso de recuperación activa y el pulso de re--cuperación pasiva. Los resultados se pueden obtener de la ta--bla de Eficiencia Física.

IX.- Fuerza Muscular : se puede determinar por :

1). Métodos de Laboratorio (dinamometría).

2). Método de Krause Weber (de campo).

Utilizamos el Método de Campo de Krause Weber que consta de un trabajo mecánico de 8 ejercicios que son :

- Decúbito dorsal, piernas en extensión (rodillas en aduc---ción), flexión del tronco a 90 grados en relación a la cade--ra.

- Decúbito dorsal, piernas semiflexionadas (rodillas en aduc--ción), flexión del tronco a 90 grados en relación a la cade--ra.

- Decúbito dorsal, manos nuca, se elevan las extremidades a - 30cm por 10 seg.

- Decúbito ventral, manos nuca, extender la columna separando el mentón del piso a 30 cm por 10 seg.

- Decúbito ventral, eleva las piernas separandolas del piso a 30 cm por 10 seg.

- De pie, rodillas en aducción, flexión del tronco para tra--tar de tocar el piso.

Sedentario - tocar el piso con la palma de la mano.

Atleta ----- relizarlo sobre un cajón.

- Decúbito dorsal, sobre una tarima o mesa, la cintura a ni--vel del borde de la tarima, manos nuca, realizar una hiperex--tensión de la columna por 10 seg.

- Decúbito ventral, sobre una tarima, manos nuca, jalar hacia atrás por 10 seg.

En cada uno de los ejercicios se dió una puntuación del --
1 al 10, dependiendo de si lo lograba, tanto la verticalidad
como el tiempo requerido por ejercicio.

X.- Destreza Muscular : Método de Campo (método de Slaloom)
Se colocan 10 llantas, separadas a una distancia de 40 cm --
una de otra. El sujeto debe de correr conduciendo un balón --
con el pie a través de todas las llantas, haciendo un zig---
zag para lograr el ejercicio completo.

La puntuación se dió de acuerdo a su habilidad para condu--
cir y sortear los obstáculos con el balón. La puntuación fue
la misma que la de la fuerza muscular.

Deportiva

Formativa o escolar

Recreativa

Conservar la salud

Rehabilitación

Si practica ¿Cuál es el deporte principal?

Futbol, Soccer

Softbol

Béisbol

Voleibol

Box

Atletismo

Tenis

Baloncesto

¿Cuándo inició a practicar el deporte con fines deportivos?

Amateur

Profesional

¿Qué posición practica en el deporte?

Número de sesiones de entrenamiento por semana

Horas por semana

Actualmente Activo (desde cuando)

Período de preparación actual

Alteraciones durante y después del entrenamiento

II.- ANTECEDENTES PATOLÓGICOS CRÓNICOS

¿Cuál enfermedad ha padecido?

Si hay alguna (desde cuando)

FICHA DE CONTROL MEDICO-DEPORTIVA

Nombre _____
Edad _____ Sexo : F _____ M _____
Estado Civil _____

I.- ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES

¿Alguno de sus familiares ha participado en disciplinas deportivas ? NO _____ SI _____

¿Ha practicado usted Actividad Física? NO _____ SI _____

Si la respuesta es SI ¿Con qué finalidad?

Deportiva _____
Formativa o escolar _____
Recreativa _____
Conservar la salud _____
Rehabilitación _____

Si practica ¿Cuál es el deporte principal?

Futbol Soccer	_____	Softbol	_____
Beisbol	_____	Voleibol	_____
Box	_____	Atletismo	_____
Tenis	_____	Basquetbol	_____

¿Cuándo inició a practicar el deporte con fines competitivos?

_____ Amateur _____ Profesional _____

¿Qué posición practica en el deporte? _____

Número de sesiones de entrenamiento por semana _____

Horas por semana _____

Actualmente Activo (desde cuando) _____

Período de preparación actual _____

Alteraciones durante y después del entrenamiento _____

II.- ANTECEDENTES PATOLOGICOS CRONICOS

¿Cuál enfermedad ha padecido ? _____

Si hay alguna (desde cuando) _____



III.- METABOLISMO GENERAL DEL INDIVIDUO
GASTO CALORICO

Actividades que realiza el individuo :

Sueño _____

Actividad Profesional _____

Trabajo Comunitario _____

Actividad Deportiva _____

Gasto calórico total las 24 Hs. _____

IV.- CELULA ANTROPOMETRICA

Exploración Física Pasiva

Caracteres Constitucionales

Pulso _____

Frecuencia Respiratoria _____

Peso real _____

Peso ideal _____ Diferencia ± _____

Estatura de pie _____

Longitud del Tronco _____

Longitud Trocantérica _____

Determinar Indice Esquélico:

Normosquélico _____

Braquisquélico _____

Longisquélico _____

CONCLUSION _____

Longitud del Miembro superior _____

Longitud del Brazo _____

Diámetro radio cubital _____

Longitud del Antebrazo _____

Longitud Trocantérica _____

Longitud del Muslo _____

Diámetro Bicondileo-femoral _____

Longitud de la Pierna _____

Circunferencia Torácica : Fase Inspiratoria _____

Fase Expiratoria _____

CONCLUSION _____

Tronco :

Longitud Biacromial _____

Longitud Bideltoides _____

Pelvis :

Longitud Bitrocantérica _____

Longitud Bicrestílea _____

V.- DETERMINACION DE PLIEGUES CUTANEOS (Método Durning):

Pliegue Bicipital _____

Pliegue Tricipital _____

Pliegue Subescapular _____

Pliegue Soprailiaco _____

SUMA _____ mm.

Porcentaje de grasa (Kg. de masa grasa) _____

Masa Grasa = Porcentaje de Grasa X Peso Corpóreo

Determinación de Masa Grasa _____

Masa Osea =

_____ 0.712

(Estatura de pie)² X (Diámetro Radio-Cubital)

X Diámetro Bicondileo-femoral) X 400 X 3.02

Determinación de Masa Osea _____

Masa Visceral = Peso Corpóreo X 0.24 (Hombre)

Peso Corpóreo X 0.21 (Mujer)

Determinación de Masa Visceral _____

Masa Muscular = Peso Corpóreo - Masa Grasa + Masa Osea
+ Masa Visceral

Determinación de Masa Muscular _____

CONCLUSION : _____

VI EXPLORACION FISICA ACTIVA

CARACTERES FUNCIONALES

Potencia Anaeróbica Alactácida

Método Lewis (salto)

- A) El examinado se coloca frente a una pared, con la cara -- hacia ella, extiende ambos brazos en alto y marca con las -- puntas de los dedos medios la altura alcanzada. Después -- se separa de la pared, se ubica de costado a la pared. -- pica con ambas piernas, tomando el envión que quiera, y -- con el dedo medio de la mano más próximo a la pared, toca -- ésta a la mayor altura posible. Para marcar, las puntas -- de los dedos se tiñen con tiza o se humedecen. Se mide la distancia vertical entre las alturas alcanzadas en posición de pie y con el salto, en centímetros.

Cada examinado dispone de 3 tentativas, de las cuales se -- evalúa la mejor

Altura del 1 salto _____

Altura del 2 salto _____

Altura del 3 salto _____

Altura en posición de pie _____

Salto más alto _____

Diferencia _____

Máxima potencia Anaeróbica Alactácida _____

B) Potencia Anaeróbica Lactácida

Método de Campo

Realizar un trabajo mecánico de menos de dos minutos y medi -- de duración

Distancia recorrida _____

Tiempo realizado _____

Velocidad de aceleración _____

Máxima potencia Anaeróbica Lactácida _____

C) Potencia Aeróbica

Test de Astrand

Realizar un trabajo mecánico conocido X 6 min. de duración
Tomar la frecuencia cardiaca del último minuto del esfuerzo físico, 15 seg. antes del minuto correspondiente:

$$CTT = DEF \times P$$

$$CTC = A \times P \times 1.4$$

$$No. CM = \frac{CTT}{CTC}$$

CTT - Carga de Trabajo Total _____

DEF - Dosis de esfuerzo físico _____

CTC - Carga de Trabajo de 1 ciclo _____

No. CM - Número de Ciclos al Minuto _____

P - Peso (Kg.) _____

A - Altura del banco _____

Edad _____

Máxima potencia Aeróbica _____

VII DETERMINACION DE LOS 3 METABOLISMOS

Test de Campo Dalmonte

Mayores de 18 años

Pista de 50 mt.

Menores de 18 años

Pista de 30 mt.

El sujeto corre a máxima velocidad, regresa caminando a la salida (tiene un minuto para regresar) Se le toma el pulso del 40° a 55° segundo de este minuto. Los últimos 5 segundos son de preparación; al cumplirse el minuto se le da la salida. Se realizarán 5 carreras

Distancia	No. de Carrera	Tiempo	Pulso de	Pulso de
			Recuperacion Activa	Recuperacion Pasiva
Pulso al 3er.Min.	1			
	2			
	3			
	4			
	5			

VIII FUERZA MUSCULAR
Método de Campo

TRABAJO MECANICO

Pts.

- I.- Decúbito dorsal, piernas en extensión (rodillas en aducción), flexión del tronco a 90° en relación a la cadera _____
- II.- Decúbito dorsal, piernas semiflexionadas (rodillas en aducción), flexión del tronco a 90° en relación a la cadera. _____
- III.- Decúbito dorsal, manos nuca, se elevan las extremidades a 30 cm. por 10 seg. _____
- IV.- Decúbito ventral, manos nuca, extender la columna separando el mentón del piso a 30 cm. por 19 seg. _____
- V.- Decúbito ventral, elevar las piernas separandolas del piso a 30 cm. por 10 seg. _____
- VI.- De pie, rodillas en aduccion, flexión del tronco para tratar de tocar el piso. _____
- VII.- Decúbito dorsal, sobre una tarima o mesa, la cintura a nivel del borde de la tarima, manos nuca, realizar una hiperextensión de la columna por 10 seg. _____
- VII.- Decúbito ventral, sobre una tarima, la cintura a nivel del borde de la tarima, manos nuca, - jalar hacia atrás por 10 seg. _____

75 - Exelente
70 -75 - Bueno
60 -70 - Regular
60 - Malo

Total _____
Fuerza Muscular _____

IX DESTREZA MUSCULAR
Test de Campo "Slalon". con balón

CONCLUSION :

PARAMETROS CONSTITUCIONALES

PARAMETROS FUNCIONALES

- = CONDISOLUBLE
- = INSOLUBLE
- = TRACHYSOLUBLE

Gráfico 1

FECHA _____

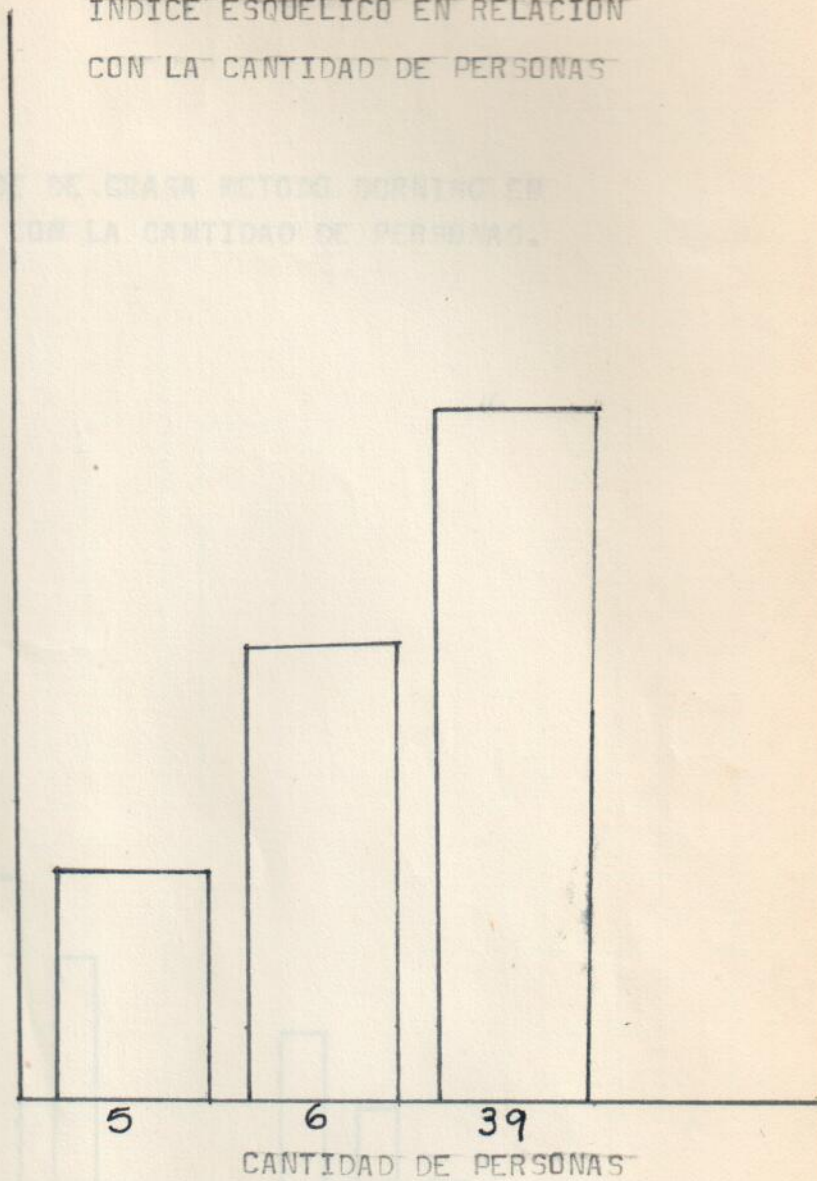
INDICE ESQUELICO EN RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

INDICE ESQUELICO EN RELACION
CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

L

N

B



CANTIDAD DE PERSONAS

- L = LONGISQUELICO
- N = NORMOSQUELICO
- B = BRAQUISQUELICO

GRÁFICO 1

PORCENTAJE DE GRASA METODO DURNING EN RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS.

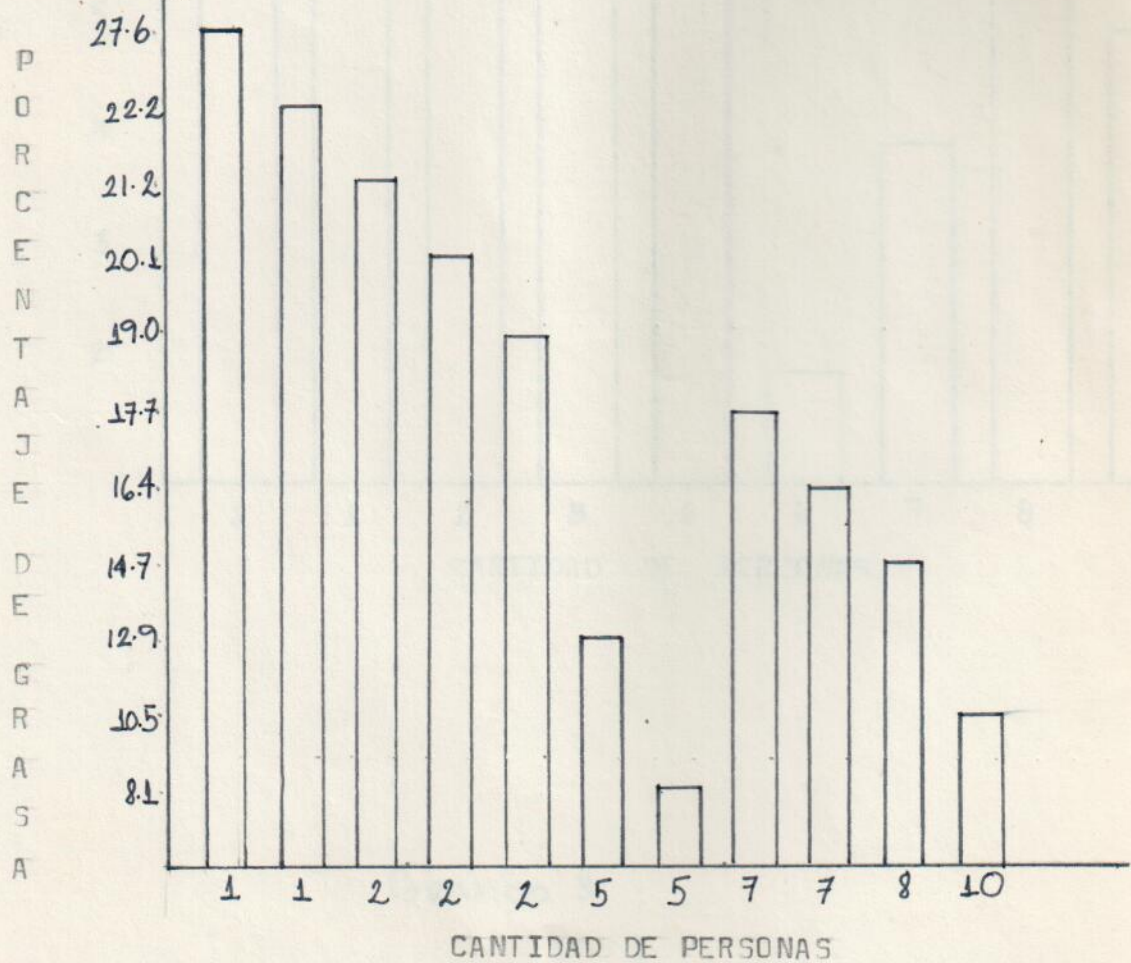


GRÁFICO 2

DETERMINACION DE LA MASA GRASA EN RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

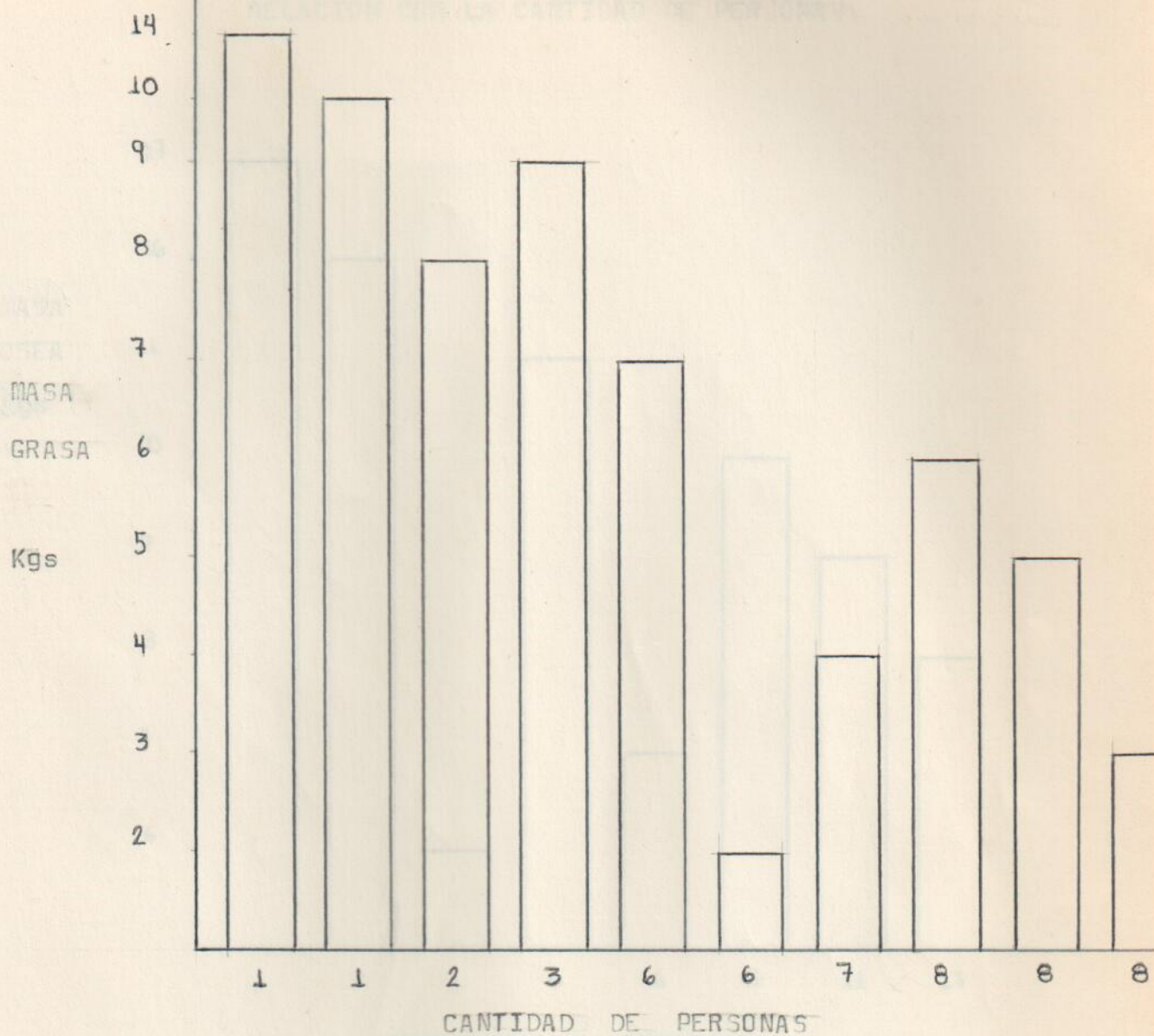


GRÁFICO 3

DETERMINACION DE LA MASA OSEA EN
RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

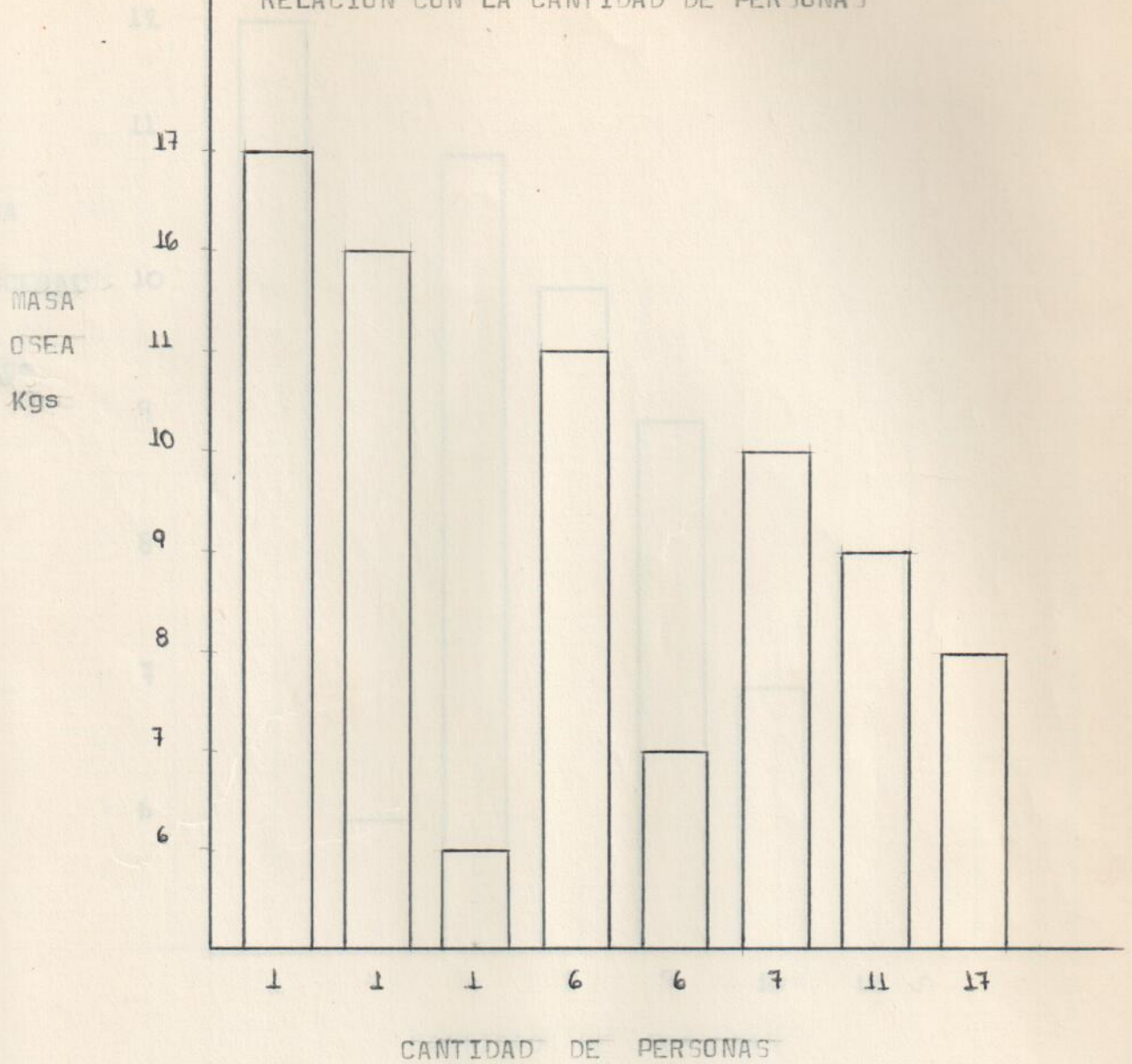


GRÁFICO 4

DETERMINACION DE LA MASA VISCERAL EN
RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

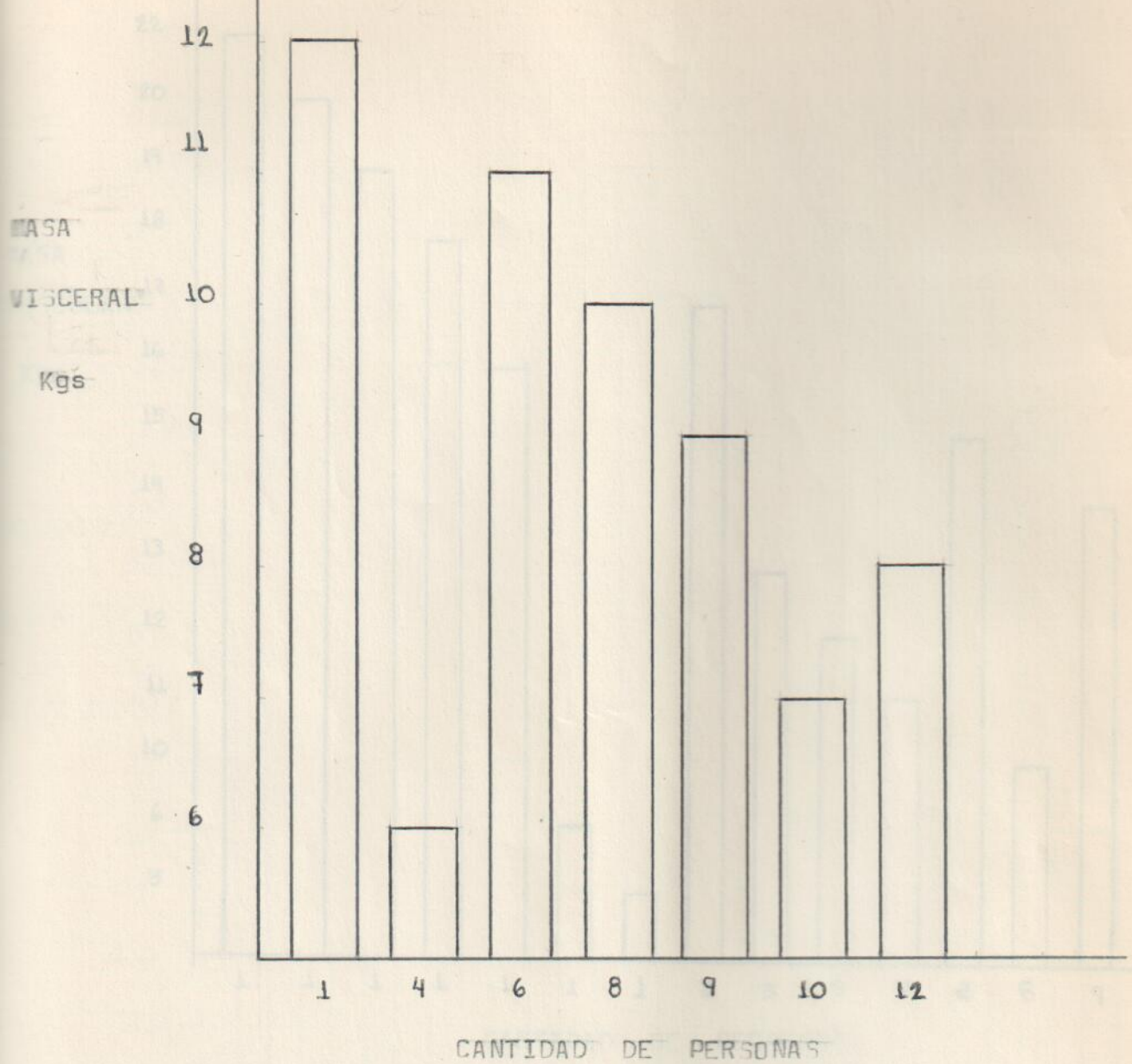


Gráfico 5

DETERMINACION DE LA MASA MUSCULAR EN
RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

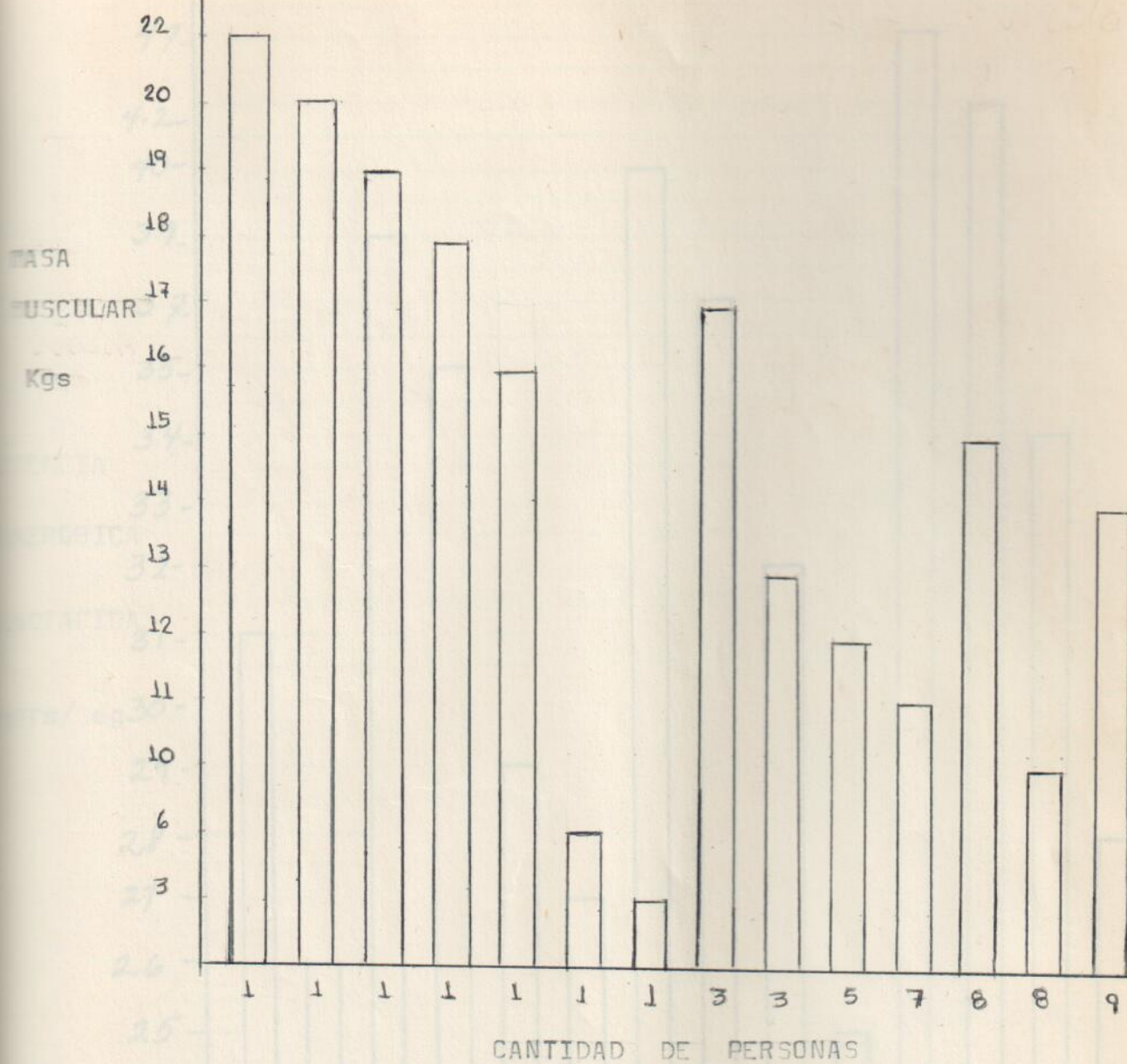


GRÁFICO 6

POTENCIA ANAEROBICA ALACTACIDA EN RELACION CON LA CANTIDAD DE PERSONAS

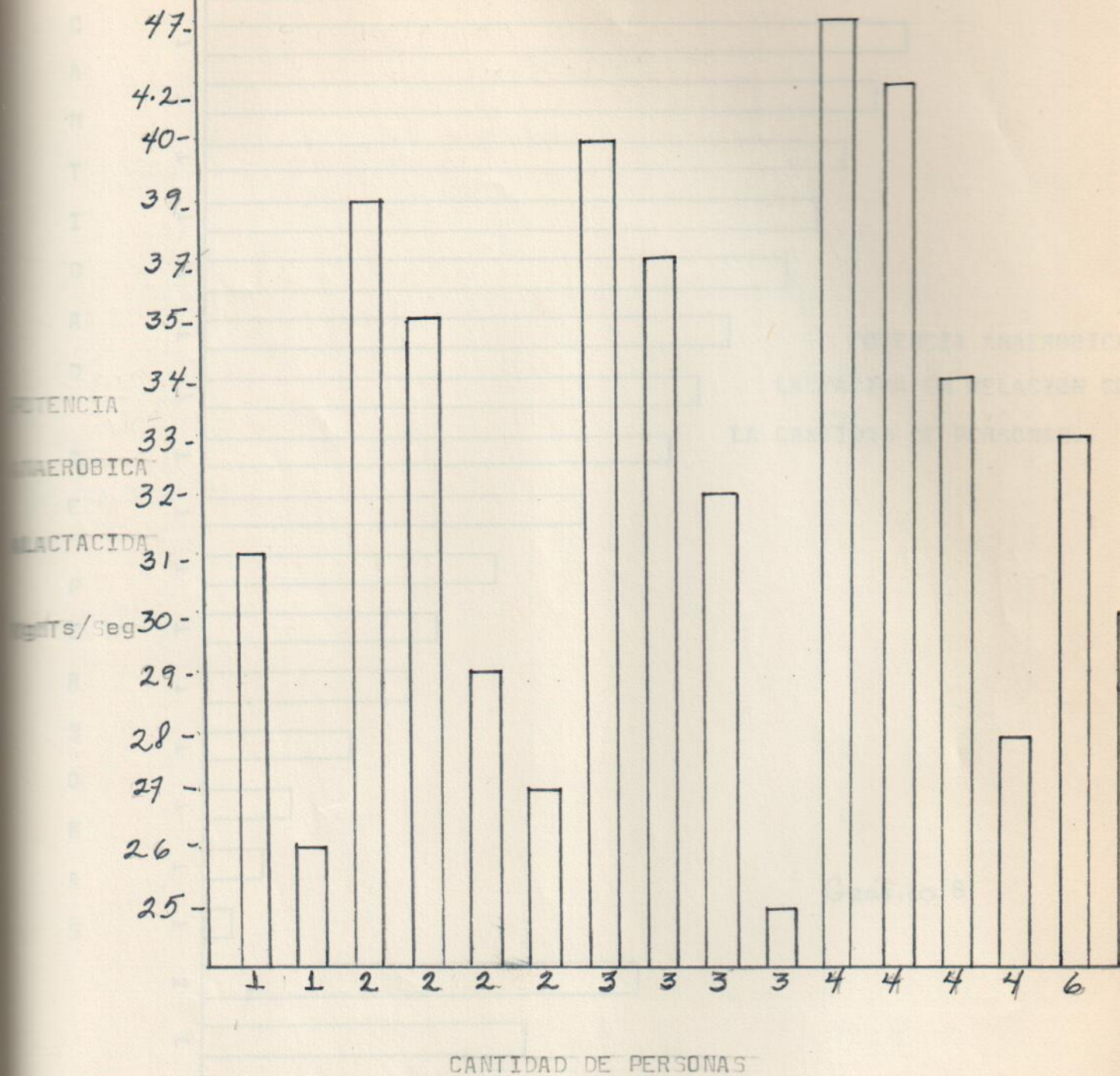
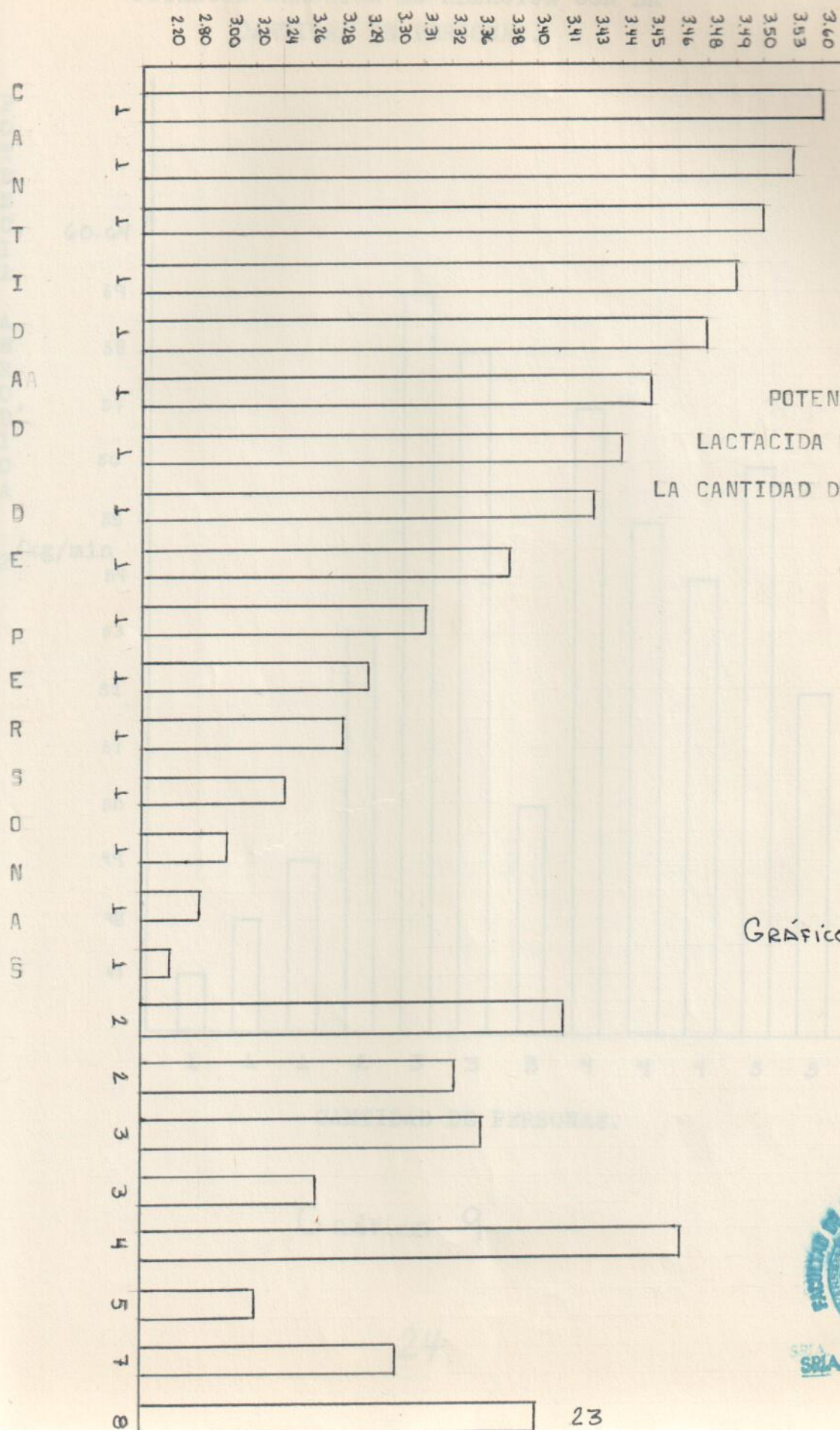


Gráfico 7

POTENCIA ANAEROBICA LACTACIDA
MTS/SEG



POTENCIA ANAEROBICA
LACTACIDA EN RELACION CO
LA CANTIDAD DE PERSONAS.

Gráfico 8



POTENCIA AEROBICA EN RELACION CON LA
CANTIDAD DE PERSONAS.

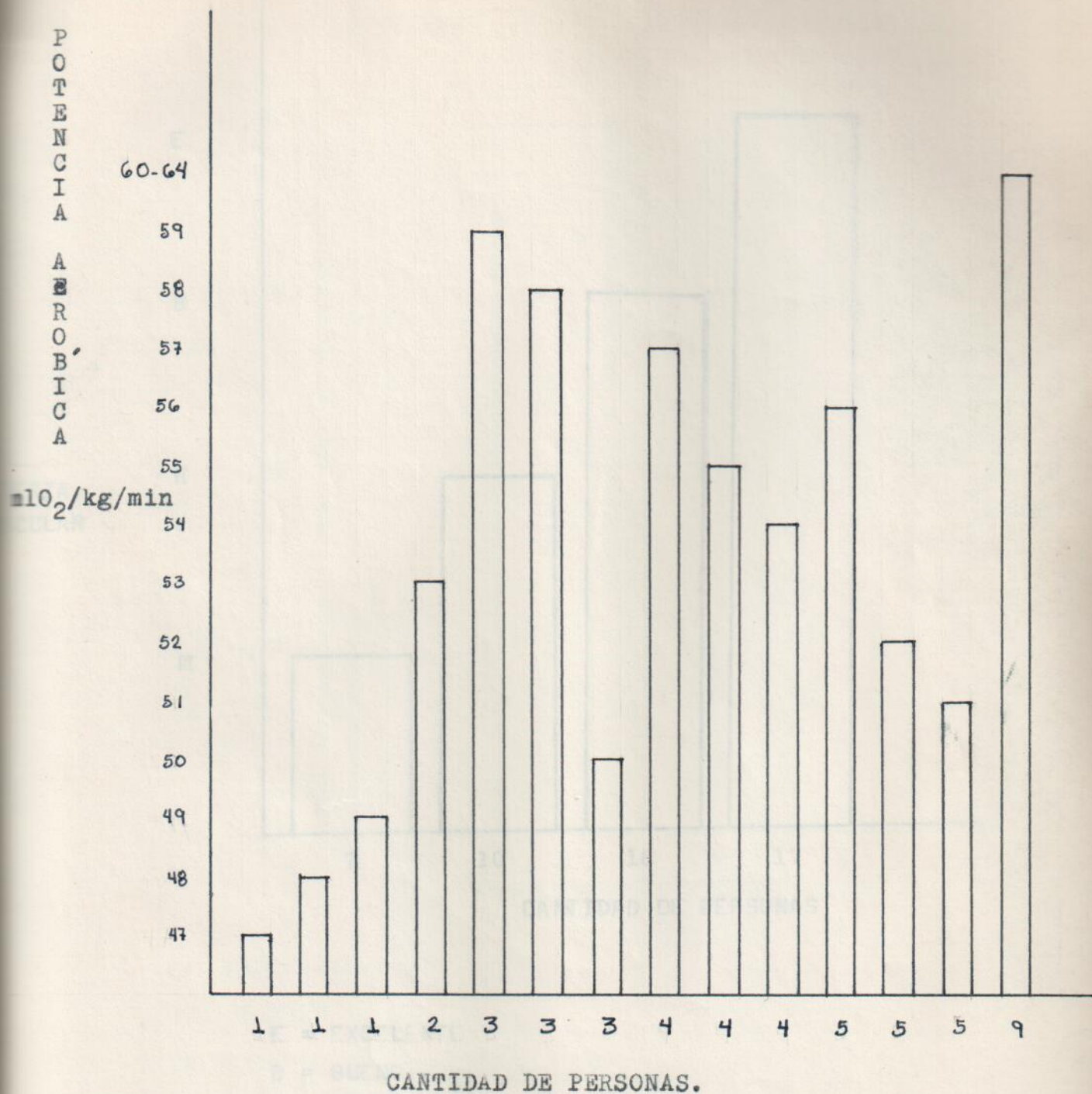
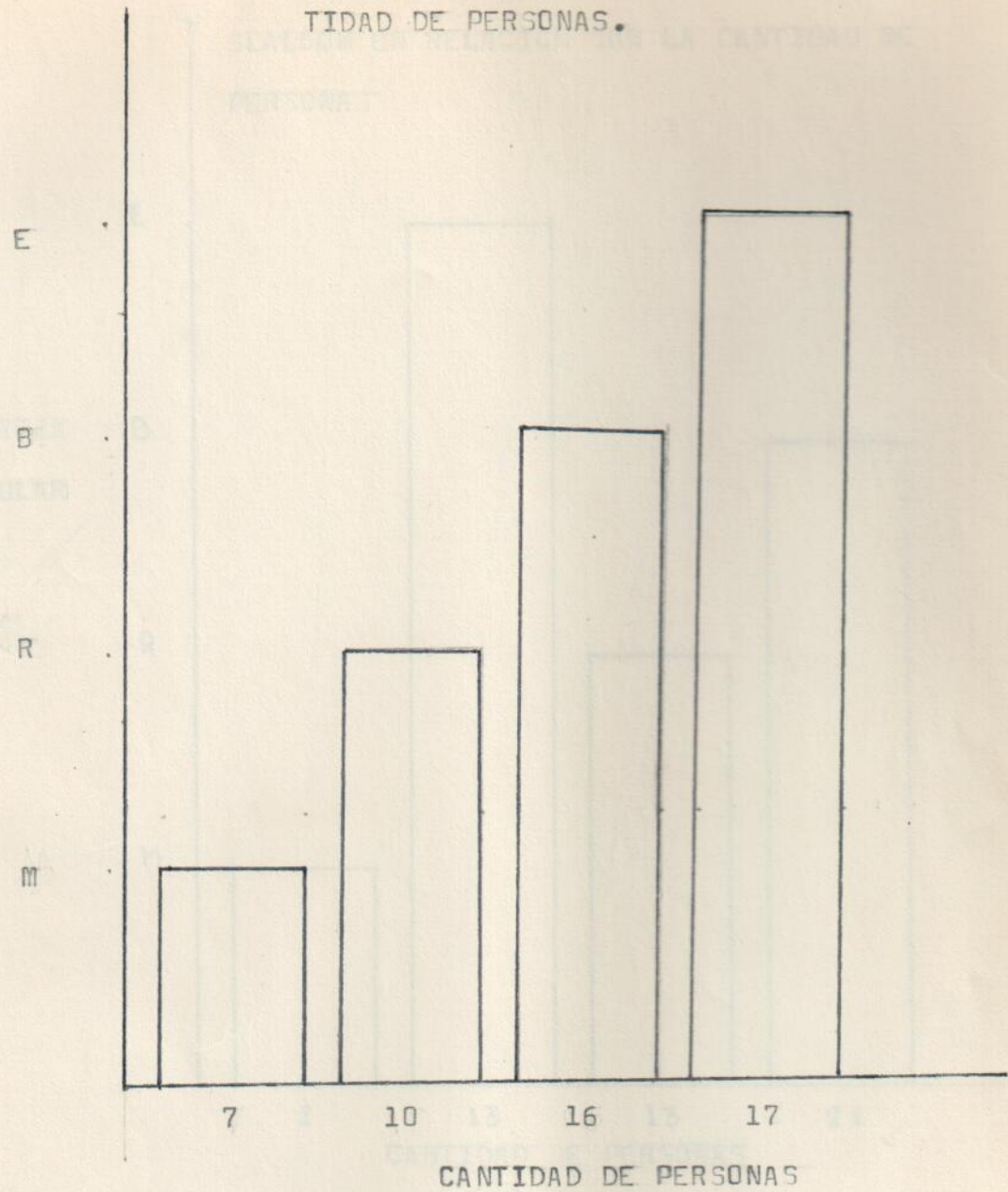


GRÁFICO 9

FUERZA MUSCULAR EVALUADA POR EL TEST
DE **KRAUSE** WEBER EN RELACION CON LA CAN
TIDAD DE PERSONAS.



E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
M = MALO

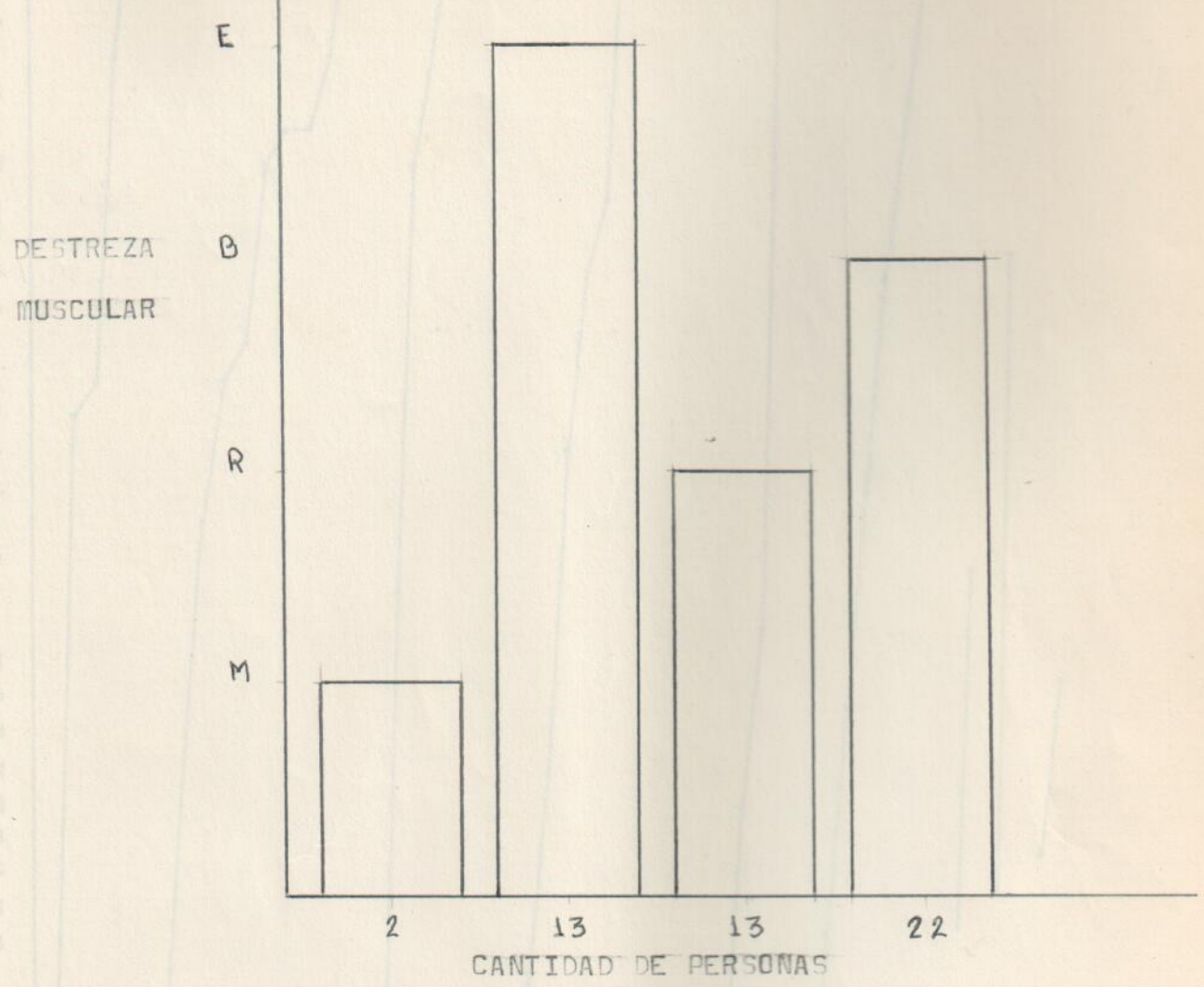
GRÁFICO 10



SRIA. ADMINISTRATIVA

DESTREZA MUSCULAR EVALUADA POR EL TEST DE
SLALOOM EN RELACION CON LA CANTIDAD DE
PERSONAS

Gráfico 12



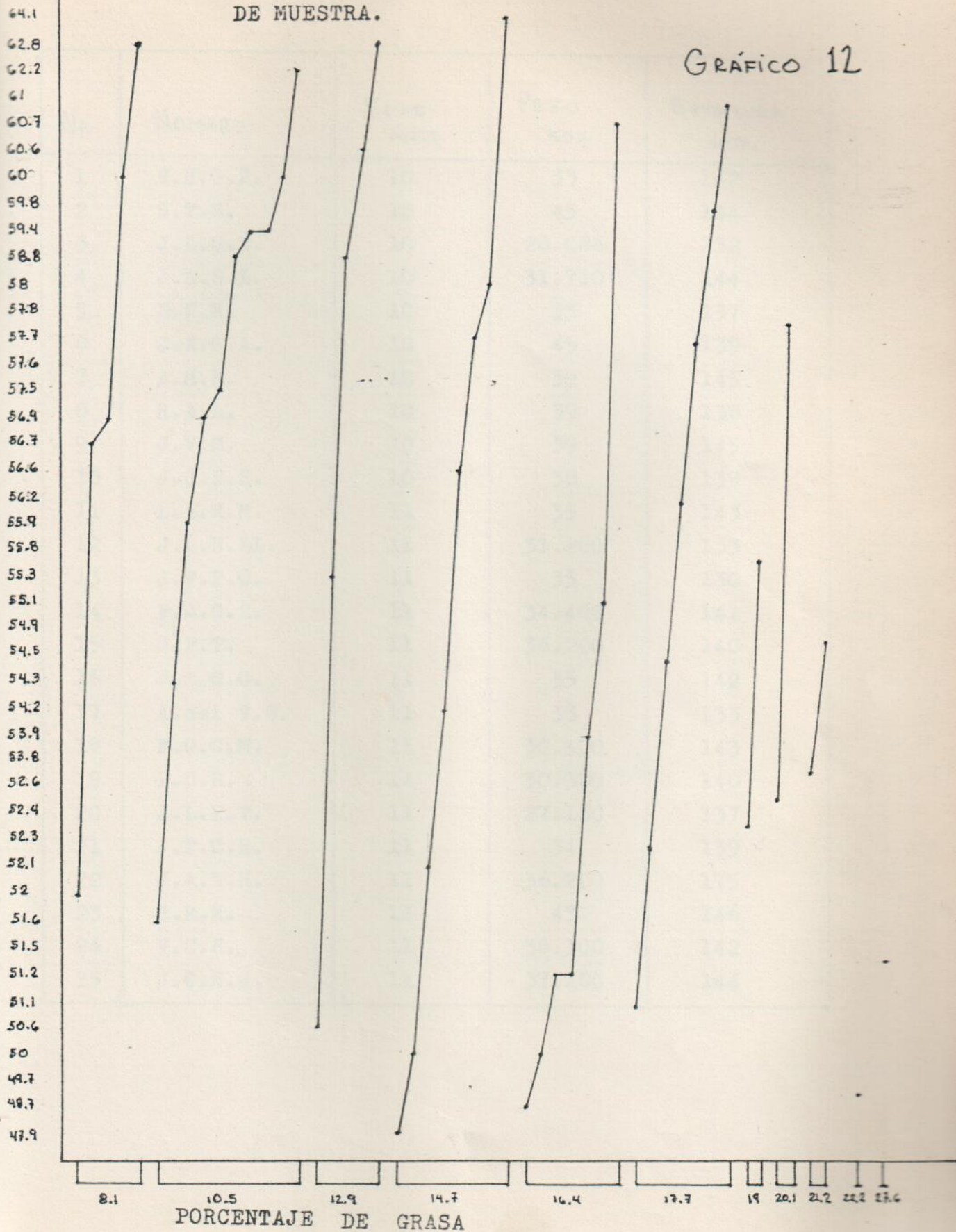
E= EXELENTE
R= REGULAR
M= MALO
B = BUENO

Gráfico 11

RELACION ENTRE EL PORCENTAJE DE GRASA Y LA
POTENCIA AEROBICA ENCONTRADA EN EL GRUPO

DE MUESTRA.

GRÁFICO 12



DATOS ANTROPOMETRICOS
DE CADA PERSONA.

1-A

No.	NOMBRE	EDAD AÑOS	PESO Kgs.	ESTATURA CMS.
1	V.H.G.P.	10	33	142
2	S.T.S.	10	45	144
3	J.L.G.S.	10	28.086	132
4	J.A.S.L.	10	31.710	144
5	D.N.M.	10	33	137
6	J.A.G.A.	10	45	139
7	A.M.R.	10	39	145
8	R.A.L.	10	39	138
9	J.V.M.	10	39	145
10	J.G.B.S.	10	38	139
11	L.E.M.M.	11	35	143
12	J.A.H.LL.	11	31.200	133
13	J.F.P.O.	11	35	130
14	F.J.G.S.	11	34.400	141
15	H.F.T.	11	36.200	140
16	J.M.C.O.	11	35	142
17	A.del V.C.	11	33	133
18	F.C.C.M.	11	30.300	143
19	D.C.R.	11	30.300	140
20	J.L.R.T.	11	27.180	137
21	J.F.C.R.	11	34	139
22	J.A.G.H.	11	36.200	175
23	R.R.H.	11	45	146
24	V.C.H.	11	36.300	142
25	J.G.M.G.	11	37.100	144

No.	NOMBRE	EDAD AÑOS	PESO KGS.	ESTATURA CMS.
26	J.M.M.CH.	11	41.200	141
27	J.M.L.	11	32.300	135
28	H.Q.R.	11	33.200	139
29	H.P.M.	11	46	148
30	M.A.G.	11	40.300	147
31	A.P.S.	11	36.500	131
32	J.T.S.M.	11	48	150
33	J.de J.S.M.	11	40.770	155
34	M.O.M.	11	36	142
35	R.O.M.	12	28.900	140
36	J.E.R.G.	12	40	146
37	J.L.R.P.	12	46.800	150
38	J.J.R.P.	12	46.200	154
39	M.A.M.S.	12	31.700	150
40	D.M.L.	12	28.900	135
41	E.C.V.A.	12	45.500	150
42	E.Q.M.	12	52	162
43	E.D.L.	12	40.100	143
44	M.H.L.	12	36.200	142
45	G.M.S.	12	47.500	148
46	D.O.L.	12	44.500	144
47	M.A.G.M.	12	54.300	141
48	R.G.A.	12	48.200	155
49	M.A.C.O.	12	37.500	148
50	C.E.G.S.	13	43.488	155

LONGITUDES -CMS.			
No.	TRONCO	TROCANTÉRICA	ÍNDICE ESQUELICO
1	67	75	Longisquélico
2	72	72	Braquisquélico
3	63	67	Longisquélico
4	68	71	Longisquélico
5	68	68	Normosquélico
6	66	72	Longisquélico
7	70	74	Longisquélico
8	68	70	Longisquélico
9	71	74	Longisquélico
10	68	71	Longisquélico
11	71	74	Longisquélico
12	70	64	Braquisquélico
13	60	70	Longisquélico
14	68	72	Longisquélico
15	70	70	Normosquélico
16	68	73	Longisquélico
17	64	69	Longisquélico
18	74	69	Braquisquélico
19	68	73	Longisquélico
20	62	72	Longisquélico
21	65	74	Longisquélico
22	72	74	Longisquélico
23	73	73	Normosquélico
24	68	73	Longisquélico
25	65	73	Longisquélico



LONGITUDES -cms.			
No.	TRONCO	TROCANTÉRICA	INDICE ESQUÉLICO.
26	59 68 27	5.4 73 19	Longisquélico
27	58 71 26	5 65 20	Braquisquélico
28	56 66 25.5	5.5 72 19	Longisquélico
29	61 73 25	5.5 73 21	Normosquélico
30	57 72 26	5.6 75 20	Longisquélico
31	53 63 26	5.5 69 20	Longisquélico
32	61 72 27	5.5 77 22	Longisquélico
33	59 73 26	5.5 80 21.5	Longisquélico
34	62 69 28	6 72 21	Longisquélico
35	57 69 23	5.5 73 20	Longisquélico
36	62 71 26	5 75 20	Longisquélico
37	59 72 26	5.3 79 19.5	Longisquélico
38	60 73 25	5.4 79 21	Longisquélico
39	59 72 26.5	5.7 78 22	Longisquélico
40	61 68 29	5.9 67 22.5	Braquisquélico
41	59 75 23	5.5 75 21	Normosquélico
42	57 79 26	5.9 82 20	Longisquélico
43	61 69 25	5.3 74 21	Longisquélico
44	59 69 24	5.4 72 19	Longisquélico
45	57 72 26	4.8 74 21	Longisquélico
46	59 69 25	5.2 74 19	Longisquélico
47	63 71 29	5.7 70 21.5	Braquisquélico
48	58 73 26	4.5 80 20	Longisquélico
49	60 72 26	5.5 75 21	Longisquélico
50	62 74 29	5.9 77 22	Longisquélico

LONGITUDES -CMS.							
No.	MIEMBRO SUPERIOR	BRAZO	RADIO CUBITAL	ANTEBRAZO	MUSLO	BICONDILEO FEMORAL	PIERNA
1	59	27	5.4	19	31	10	35
2	58	26	6	20	33	12	32.5
3	56	25.5	5.3	19	29	9.5	32
4	61	25	5	21	33	11	34
5	57	26	5.6	20	32	10.5	33.5
6	53	26	5.3	20	31	11	34
7	61	27	5.5	22	38	10.5	35
8	59	26	5.5	21.5	31	10	33
9	62	28	6	21	38	10.5	36
10	57	23	5.5	20	31	11	34.5
11	61	26	5	20	34	11	33.5
12	59	26	5.3	19.5	29	9.5	32
13	60	25	5.4	21	30	9	33
14	59	26.5	5.7	22	30	11.5	34.5
15	61	29	5.9	22.5	29.5	11	31
16	59	23	5.5	21	31	10	35
17	57	26	5.9	20	32	10	33
18	61	25	5.3	21	31.5	11.5	35
19	59	24	5.4	19	30	10	34
20	57	26	4.8	21	33	10	33
21	59	25	5.2	19	34	11	32
22	63	29	5.7	21.5	37	11	29
23	58	26	6.5	20	33	12	33
24	60	26	5.5	21	32	11	34
25	62	29	5.9	22	34	10	36

LONGITUDES - cms.							
No.	MIEMBRO SUPERIOR	BRAZO	RADIO CUBITAL	ANTEBRAZO	MUSLO	BICONDILEO FEMORAL	PIERNA
26	59	26	5.5	20	34	10	36
27	57	26	4.8	21	33	10	33
28	59	26	5.5	19	33	10	34
29	64	29	5.9	21.5	33.5	15	35
30	63	27	5.5	22	31.5	10	34.5
31	56	23.5	5.2	20	32	9	33
32	65	29	5.5	22	35	11	39
33	66	29	5.9	22	36	10	38
34	61	29	5.9	22.5	29.5	11	31
35	58	24	5.2	20.5	31	11	32.5
36	66	28	5.9	21.5	32	10	37
37	66	28	6.2	22	38	10	36
38	64	27	6.3	21	38	11	37
39	65	26	5.6	25	35	11	37
40	56	25	5.2	20	31	10	32
41	65	26.5	6.3	21	32	11	36
42	68	32	5.9	25	28	10	48
43	59	24	5.5	20	32	11	33.5
44	60	26	5.4	20	32	10.5	34
45	66	31	6	21	32	10	37
46	61	26	5.2	21.5	33	10.5	35
47	65	28	6	21	33.5	12	34
48	67	31	5.9	22.5	34	12	40
49	66	30	6	23	36	11.5	40
50	65	28.5	6.3	23	36	11	38



No.	CIRCUNFERENCIA TORÁXICA -CMS		LONGITUDES -CMS.			
	FASE INSPIRATORIA	FASE ESPIRATORIA	Bi- ACROMIAL	Bi- DELTOIDEA	Bi- TROCANTÉRICA	Bi- CRESTILEA
1	70	66	26.5	30.5	27	23
2	82	74	30	35	30	25
3	72	67	26	31	28	22
4	70	61	26	30.5	25	23.5
5	77	70	26.5	30	26	23
6	75	70	27	31	29	24.5
7	80	73	29.5	33	29	24
8	73	68.5	25	30	26.5	21.5
9	81	74	30.5	34	30	24
10	71	67	26	30	28	25
11	71	68	28	34	28	26
12	72	66	26	36.5	29	24
13	72	62	27	34	28	24.5
14	76	71	27	36	30	23
15	74	71	29	34	32	26.5
16	75	68	26.5	31.5	29.5	25.5
17	76	70	28	34	29	24.5
18	70	65	27	33	26	24
19	71	68	29	34	29.5	26
20	69	61	25	30	25	22
21	70	62	28	33	27	25
22	77	72	28.5	33	30	28.5
23	83	75	30	35	30	25
24	74	69	29	36	31	26
25	70	65	26	30	27	25

No.	CIRCUNFERENCIA TORÁXICA - CMS.		LONGITUDES - CMS.			
	FASE INSPIRATORIA	FASE ESPIRATORIA	B ₁ - ACROMIAL	B ₁ - DELTOIDEA	B ₁ - TROCANTERICA	B ₁ - CRESTILEA.
26	79	69	29	35	30	27
27	69	60	25	29	26	30
28	74	66	24	30	27	24
29	76	72	28	32	32	26
30	70	67	27	32	27	24
31	68	64	26	31	27	22.5
32	76	71	27	32	30	25
33	75	70	29	33	31	27
34	76	70	29	34	32	26.5
35	61	56	26	31	26	24
36	77	70	27	32	29	25
37	85	78	29.5	35	30	27
38	84	79	29.5	35	29.5	27
39	66	61	29	34	28	24.5
40	69	65	27	32	27	21
41	78	73	32.5	38	35	27
42	86	79	32	37	33	29
43	76	71	31	36	31	26
44	73.5	69	28	35	31	25
45	82	78	29	34	32	27
46	73	69	25	31	26	23
47	94	89	30	36	35	32
48	84	81	32	37	34	28.5
49	78	73	31	36	30	25
50	83	74	28	36	31	26

No.	PORCENTAJE DE GRASA	MASA GRASA KGS.	MASA OSEA KGS.	MASA VISCERAL KGS.	MASA MUSCULAR KGS.
1	10.5	3.46	8.60	7.92	13.02
2	17.7	7.96	10.77	10.8	15.47
3	10.5	2.94	7.38	6.91	10.85
4	8.1	2.56	8.89	7.60	12.66
5	17.7	5.84	8.39	7.92	10.85
6	17.7	7.96	8.24	10.8	18
7	16.4	6.39	8.98	9.36	14.27
8	16.4	6.39	8.37	9.36	14.88
9	16.4	6.39	8.98	9.36	14.27
10	14.7	5.58	9.05	9.12	14.25
11	8.1	2.83	8.81	8.40	14.96
12	14.7	4.58	7.46	7.48	11.68
13	12.9	4.51	7.04	8.4	15.05
14	17.7	6.08	9.48	8.25	10.59
15	16.4	5.93	9.61	8.68	11.98
16	10.5	3.67	8.72	8.4	14.21
17	12.9	4.25	8.35	7.92	12.48
18	10.5	3.18	9.18	7.27	10.67
19	10.5	3.18	8.43	7.27	11.42
20	10.5	2.85	7.52	6.50	10.31
21	12.9	4.38	8.70	8.16	12.76
22	14.7	5.32	16.08	8.68	6.12
23	14.7	6.71	11.63	10.8	15.86
24	20.1	7.29	9.33	8.71	10.97
25	14.7	5.45	9.35	8.90	13.4

No.	PORCENTAJE DE GRASA	MASA GRASA KGS.	MASA ÓSEA KGS.	MASA VISCERAL KGS.	MASA MUSCULAR KGS.
26	19.0	7.82	8.63	9.88	14.87
27	10.5	3.39	17.53	7.75	3,63
28	14.7	4.88	8.46	7.96	11.9
29	10.5	4.83	7.42	11.04	22.71
30	14.7	5.92	9.16	9.67	15.55
31	8.1	2.95	6.93	8.76	17.96
32	14.7	7.05	10.09	11.52	19.31
33	16.4	6.68	10.38	9.6	14,11
34	16.4	5.9	9.81	8.64	11.65
35	10.5	3.03	8.79	6.93	10.15
36	8.1	3.24	9.54	9.6	17.62
37	17.7	8.28	10.27	11.23	17.02
38	17.7	8.17	11.54	11.08	15.41
39	8.1	2.56	10.22	7.60	11.32
40	12.9	3.72	7.69	6.93	10.56
41	21.2	9.64	11.11	10.92	15.13
42	21.2	9.79	11.06	12.48	12.87
43	17.7	7.09	9.42	9.62	13.97
44	19.0	6.87	8.60	8.68	12.05
45	20.1	9.54	9.84	11.4	10.5
46	10.5	4.67	8.55	10.68	20.6
47	27.6	14.98	10.46	13.03	15.83
48	22.2	10.70	11.82	11.56	14.12
49	12.9	5.60	11.64	10.41	13.83
50	16.4	6.15	10.53	9	11.82



POTENCIAS METABÓLICAS			
No.	TRABAJO ANAERÓBICO ALACTÁCIDO MÉTODO DE LEWIS KGMT/SEG.	TRABAJO ANAERÓBICO LACTÁCIDO MÉTODO DE LA CARRERA MT/SEG.	TRABAJO AERÓBICO MÉTODO DE ASTRAND ML O ₂ /KGPC/MIN.
1	2.9	3.38	57.5
2	3.9	3.2	57.7
3	2.8	2.2	56.9
4	2.5	3.4	56.7
5	3	3.2	54.5
6	4	3.29	51.1
7	3.3	3.2	51.2
8	3.4	3.4	51.2
9	3.4	3.24	48.7
10	3.3	2.8	50
11	3	3.26	62.8
12	2.9	3.46	64.1
13	3.2	3	62.8
14	3	3.41	61
15	3.3	3.3	60.7
16	3	3.5	60
17	3	3.2	60.6
18	2.7	3.26	59.4
19	2.6	3.36	59.4
20	2.5	3.32	58.8
21	2.8	3.4	58.8
22	3.1	3.46	58
23	4	3.36	57.7
24	3.3	3.3	57.8
25	3.3	3.26	56.6

POTENCIAS METABÓLICAS			
No.	TRABAJO ANAERÓBICO ALACTÁCIDO MÉTODO DE LEWIS KG MT/SEG.	TRABAJO ANAERÓBICO LACTÁCIDO MÉTODO DE LA CARRERA MT/SEG.	TRABAJO AERÓBICO MÉTODO DE ÅSTRAND ML O ₂ /KG PC/MIN.
26	3.4	3.2	55.8
27	3	3.32	55.9
28	2.8	3.28	54.2
29	4.2	3.3	54.3
30	3.7	3.4	52.1
31	3.3	3.3	52
32	4.2	3.3	47.9
33	3.5	3.49	53.9
34	3.2	3.46	50
35	2.5	3.41	62.2
36	3.5	3.3	60
37	4.3	3.3	59.8
38	4.2	3.4	56.2
39	2.7	3.45	56.7
40	2.8	3.43	55.3
41	4	3.26	54.9
42	4.7	3.46	53.8
43	3.7	3.53	52.3
44	3.2	3.44	52.4
45	4.4	3.36	52.6
46	3.9	3.4	51.6
47	4.8	3.48	51.5
48	4.2	3.4	49.7
49	3.4	3.31	50.66
50	3.7	3.6	55.1

TRABAJO AERÓBICO-ANAERÓBICO—TEST DE CAMPO DALMONTE.

No.	CARRERA	TIEMPO SEG.	PULSO DE RECUPERACIÓN. ACTIVA.	PULSO DE RECUPERACIÓN. PASIVA.	No.	CARRERA	TIEMPO SEG.	PULSO DE RECUPERACIÓN. ACTIVA.	PULSO DE RECUPERACIÓN. PASIVA.
1	1	5.6	140	120	9	1	6.0	140	120
	2	5.6	136			2	6.3	144	
	3	5.8	136			3	6.1	144	
	4	6.2	144			4	6.2	148	
	5	5.8	140			5	6.1	144	
2	1	6.2	144	124	10	1	6.4	144	116
	2	6.4	148			2	6.0	152	
	3	6.4	144			3	6.2	148	
	4	6.8	140			4	6.6	140	
	5	6.6	152			5	6.4	152	
3	1	6.3	136	116	11	1	5.8	136	116
	2	6.2	140			2	5.8	136	
	3	6.2	140			3	5.9	140	
	4	7.2	144			4	5.9	136	
	5	8.3	144			5	5.8	140	
4	1	6.1	136	124	12	1	5.6	144	120
	2	6.2	144			2	5.8	144	
	3	6.1	144			3	5.8	148	
	4	6.0	148			4	5.5	140	
	5	6.0	136			5	5.5	140	
5	1	7.0	146	128	13	1	6.4	124	112
	2	6.8	140			2	6.1	128	
	3	7.0	152			3	6.1	128	
	4	7.4	150			4	6.2	136	
	5	7.4	148			5	6.3	132	
6	1	6.4	144	112	14	1	5.3	136	120
	2	6.4	144			2	5.7	140	
	3	6.2	140			3	6.0	140	
	4	6.6	148			4	6.2	136	
	5	6.7	148			5	5.9	136	
7	1	6.0	140	124	15	1	5.3	136	116
	2	6.3	144			2	5.7	140	
	3	6.1	144			3	5.8	140	
	4	6.2	148			4	6.0	140	
	5	6.1	144			5	6.0	136	
8	1	5.6	136	116	16	1	5.5	136	124
	2	5.7	136			2	5.7	140	
	3	5.4	144			3	5.6	140	
	4	5.4	144			4	5.4	144	
	5	5.6	140			5	5.4	140	

TRABAJO AERÓBICO - ANAERÓBICO — TEST DE CAMPO DALMONTE.

No.	CARRERA	TIEMPO SEG.	PULSO DE RECUPERACIÓN ACTIVA.	PULSO DE RECUPERACIÓN PASIVA.	No.	CARRERA	TIEMPO SEG.	PULSO DE RECUPERACIÓN ACTIVA.	PULSO DE RECUPERACIÓN PASIVA.
17	1	6.4	132	112	25	1	5.7	136	128
	2	6.2	132			2	5.9	136	
	3	6.2	136			3	5.6	140	
	4	6.4	136			4	5.7	140	
	5	6.3	132			5	5.7	140	
18	1	5.8	128	120	26	1	5.8	132	124
	2	5.6	128			2	5.6	136	
	3	5.7	132			3	5.4	140	
	4	5.4	136			4	5.6	140	
	5	5.9	132			5	5.2	136	
19	1	5.9	132	124	27	1	5.7	128	116
	2	6.3	132			2	5.7	128	
	3	6.3	136			3	5.8	132	
	4	5.9	140			4	5.8	132	
	5	6.0	140			5	5.7	132	
20	1	5.7	136	120	28	1	5.8	136	128
	2	7.0	148			2	5.6	144	
	3	6.2	152			3	5.8	144	
	4	7.0	152			4	5.5	148	
	5	6.1	156			5	5.7	140	
21	1	6.4	136	120	29	1	5.5	140	116
	2	6.2	144			2	5.7	140	
	3	6.4	144			3	5.6	144	
	4	6.4	144			4	5.5	136	
	5	6.2	140			5	5.5	136	
22	1	5.2	128	116	30	1	5.5	140	124
	2	5.3	128			2	5.4	140	
	3	5.5	132			3	5.8	144	
	4	5.7	136			4	5.8	144	
	5	5.6	136			5	5.5	140	
23	1	5.7	140	124	31	1	5.2	136	128
	2	5.7	136			2	5.2	136	
	3	5.6	136			3	5.6	140	
	4	6.2	144			4	5.5	140	
	5	6.0	140			5	5.4	140	
24	1	5.9	136	116	32	1	6.1	140	116
	2	5.7	132			2	6.2	140	
	3	6.0	132			3	6.2	144	
	4	5.9	132			4	6.8	144	
	5	5.9	136			5	6.8	140	

TRABAJO AERÓBICO-ANAERÓBICO — TEST DE CAMPO DALMONTE.

No.	CARRERA	TIEMPO SEG.	PULSO DE RECUPERA- CIÓN. ACTIVA	PULSO DE RECUPERA- CIÓN. PASIVA	No.	CARRERA	TIEMPO SEG.	PULSO DE RECUPERA- CIÓN. ACTIVA	PULSO DE RECUPERA- CIÓN. PASIVA
33	1	5.5	132	120	42	1	5.6	136	120
	2	5.7	136			2	5.5	128	
	3	5.6	132			3	5.7	132	
	4	5.4	140			4	5.6	136	
	5	5.6	136			5	5.7	136	
34	1	5.7	128	116	43	1	6.2	132	124
	2	5.8	132			2	6.3	132	
	3	5.8	132			3	6.3	134	
	4	6.0	140			4	6.4	140	
	5	6.0	136			5	6.4	140	
35	1	6.0	132	116	44	1	5.8	140	124
	2	5.8	132			2	5.6	144	
	3	5.9	132			3	5.9	144	
	4	6.0	136			4	5.8	148	
	5	5.9	136			5	5.8	144	
36	1	5.2	136	120	45	1	5.5	140	124
	2	5.6	128			2	5.5	136	
	3	5.6	140			3	5.8	136	
	4	5.3	140			4	5.6	144	
	5	5.1	136			5	5.9	140	
37	1	5.2	128	116	46	1	5.6	136	116
	2	5.0	132			2	5.8	136	
	3	5.4	132			3	5.8	144	
	4	5.2	128			4	5.5	144	
	5	5.6	132			5	5.6	140	
38	1	5.2	132	116	47	1	6.1	144	116
	2	5.0	136			2	6.3	144	
	3	5.4	136			3	6.3	144	
	4	5.2	140			4	6.0	140	
	5	5.6	136			5	6.4	144	
39	1	5.2	136	124	48	1	5.5	144	112
	2	5.4	140			2	5.5	144	
	3	5.0	140			3	5.3	140	
	4	5.2	144			4	5.8	140	
	5	5.2	140			5	5.6	144	
40	1	5.6	136	116	49	1	6.2	136	124
	2	5.6	140			2	6.3	140	
	3	5.7	140			3	6.3	136	
	4	5.6	144			4	6.9	144	
	5	5.8	144			5	6.8	140	
41	1	6.6	144	120	50	1	5.2	128	116
	2	6.8	148			2	5.4	132	
	3	6.7	148			3	5.4	144	
	4	6.8	152			4	5.1	144	
	5	6.7	148			5	5.3	140	

DESTREZA MUSCULAR				
MÉTODO DE CAMPO SLALOOM.				
1	Excelente		26	Regular
2	Regular		27	Bueno
3	Excelente		28	Bueno
4	Regular		29	Bueno
5	Malo		30	Bueno
6	Excelente		31	Bueno
7	Regular		32	Bueno
8	Regular		33	Bueno
9	Bueno		34	Excelente
10	Bueno		35	Bueno
11	Excelente		36	Excelente
12	Regular		37	Bueno
13	Excelente		38	Regular
14	Excelente		39	Bueno
15	Bueno		40	Regular
16	Excelente		41	Regular
17	Bueno		42	Regular
18	Bueno		43	Bueno
19	Bueno		44	Malo
20	Excelente		45	Excelente
21	Regular		46	Bueno
22	Regular		47	Excelente
23	Bueno		48	Bueno
24	Excelente		49	Regular
25	Bueno		50	Bueno

Fuerza Muscular				
Método de Krause Weber.				
1	Regular		26	Excelente
2	Malo		27	Excelente
3	Excelente		28	Excelente
4	Malo		29	Bueno
5	Malo		30	Excelente
6	Regular		31	Bueno
7	Regular		32	Malo
8	Regular		33	Excelente
9	Regular		34	Excelente
10	Malo		35	Bueno
11	Bueno		36	Bueno
12	Bueno		37	Excelente
13	Excelente		38	Excelente
14	Bueno		39	Excelente
15	Excelente		40	Bueno
16	Bueno		41	Regular
17	Excelente		42	Excelente
18	Excelente		43	Excelente
19	Regular		44	Regular
20	Bueno		45	Bueno
21	Malo		46	Regular
22	Bueno		47	Bueno
23	Regular		48	Bueno
24	Bueno		49	Malo
25	Excelente		50	Excelente

Edad	Años
Valor medio	11.1
Valor máximo	13
Valor mínimo	10
Peso	Kgs.
Valor medio	34.388
Valor máximo	54.300
Valor mínimo	27.180
Estatura	Cms.
Valor medio	140
Valor máximo	175
Valor mínimo	130
Tronco	Cms.
Valor medio	69.4
Valor máximo	79
Valor mínimo	62
Trocantérica	Cms.
Valor medio	72.9
Valor máximo	82
Valor mínimo	67
Indice Esquélico	
Valor medio	Longisquélico
Valor máximo	Longisquélico
Valor mínimo	Normosquélico
Miembro Superior	Cms.
Valor medio	62.2
Valor máximo	68
Valor mínimo	53
Brazo	Cms.
Valor medio	26.7
Valor máximo	32
Valor mínimo	23

Radio Cubital	Cms.
Valor medio	5.6
Valor máximo	6.5
Valor mínimo	4.8
Antebrazo	Cms.
Valor medio	21
Valor máximo	25
Valor mínimo	19
Muslo	Cms.
Valor medio	33.4
Valor máximo	38
Valor mínimo	28
Bicondileo Femoral	Cms.
Valor medio	10.6
Valor máximo	15
Valor mínimo	9
Pierna	Cms.
Valor medio	34.7
Valor máximo	48
Valor mínimo	29
Fase Inspiratoria	Cms.
Valor medio	75.2
Valor máximo	94
Valor mínimo	61
Fase Espiratoria	Cms.
Valor medio	69.5
Valor máximo	89
Valor mínimo	56
Biacromial	Cms.
Valor medio	27.9
Valor máximo	32.5
Valor mínimo	24

RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS DIFERENTES PARAMETROS
ANTROPOMETRICOS DEL GRUPO DE ESTUDIO

Bideltoidea	Cms.
Valor medio	33.2
Valor máximo	38
Valor mínimo	29
Bitrocantérica	Cms.
Valor medio	29.1
Valor máximo	35
Valor mínimo	25
Bicrestilea	Cms.
Valor medio	25.2
Valor máximo	32
Valor mínimo	21
Porcentaje de Grasa	%
Valor medio	14.7
Valor máximo	27.6
Valor mínimo	8,1
Masa Grasa	Kgs.
Valor medio	5.78
Valor máximo	14.98
Valor mínimo	2.56

Masa Osea	Kgs.
Valor medio	9.53
Valor máximo	17.53
Valor mínimo	7.04
Masa Visceral	Kgs.
Valor medio	9.17
Valor máximo	13.03
Valor mínimo	6.50
Masa Muscular	Kgs.
Valor medio	13.53
Valor máximo	22.71
Valor mínimo	3.63
Fuerza Muscular	
Valor medio	Bueno-Excelente
Valor máximo	Excelente
Valor mínimo	Malo
Destreza Muscular	
Valor medio	Bueno
Valor máximo	Bueno
Valor mínimo	Malo

RESULTADOS OBTENIDOS EN EL GRUPO DE ESTUDIO
DE LOS GRAFICOS

Potencia Anaeróbica Alactácida		Kgm/seg.
Valor medio	3.39	
Valor máximo	4.8	
Valor mínimo	2.5	
Potencia Anaeróbica Lactácida		Mt/seg.
Valor medio	3.29	
Valor máximo	3.49	
Valor mínimo	2.2	
Potencia Aeróbica $MlO_2/kg/m.$		
Valor medio	55	
Valor máximo	64.1	
Valor mínimo	47.9	

Test Campo Dalmonte		
Tiempo		Seg.
Valor medio	5.5	
Valor máximo	8.3	
valor mínimo	5.0	
Pulso Recuperación Activa		
Valor medio	139.64	
valor máximo	156	
Valor mínimo	128	
Pulso Recuperación Pasiva		
valor medio	119.5	
Valor máximo	128	
Valor mínimo	112	

RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS DIFERENTES PARAMETROS
FISIOLOGICOS DEL GRUPO DE ESTUDIO

18	14	34	8	24	8	18	8
18	15	22	9	20	7	16	6
16	10	16	10	18	6	16	2
14	11	12	11	18	10	14	4
10	12	12	7	12	11	12	7
8	17	2	27	8	16	12	2
8	13	7	18	2	12	8	6
2	22	2	6			4	8
2	20					2	16
2	19					2	10
2	18						
2	16						
2	6						
2	3						

RESULTADOS OBTENIDOS EN EL GRUPO DE MUESTRA
DE LOS GRAFICOS

INDICE ESQUELICO		FUERZA MUSCULAR		DESTREZA MUSCULAR	
%		%	CALIFICACION	%	CALIFICACION
78 %	LONGISQUELICO	14 %	MALO	4 %	MALO
12 %	NORMOSQUELICO	20 %	REGULAR	26 %	REGULAR
10 %	BRAQUISQUELICO	32 %	BUENO	44 %	BUENO
		34 %	EXCELENTE	26 %	EXCELENTE

MASA MUSCULAR		MASA OSEA		MASA VISCERAL		MASA GRASA	
PERSONAS	KGS.	PERSONAS	KGS	PERSONAS	KGS	PERSONAS	KGS
%		%		%		%	
18	14	34	8	24	8	16	6
16	15	22	9	20	7	16	5
16	10	14	10	18	9	16	3
14	11	12	11	16	10	14	4
10	12	12	7	12	11	12	7
6	17	2	17	8	6	12	2
6	13	2	16	2	12	6	9
2	22	2	6			4	8
2	20					2	14
2	19					2	10
2	18						
2	16						
2	6						
2	3						
			48				

POTENCIA ANAEROBICA ALACTACIDA		POTENCIA ANAEROBICA LACTACIDA		POTENCIA AEROBICA		PORCENTAJE DE GRASA	
%	kgm/seg	%	mt/seg	%	MlO ₂ /kg/s	personas %	%
12	3.3	16	3.40	18	60-64	20	10.5
12	3.0	14	3.30	10	56	16	14.7
8	4.7	10	3.20	10	52	14	17.7
8	4.2	8	3.46	10	51	14	16.4
8	3.4	6	3.36	8	57	10	8.1
8	2.8	6	3.26	8	55	10	12.9
6	4.0	4	3.41	8	54	4	21.2
6	3.7	4	3.32	6	59	4	20.1
6	3.2	2	3.60	6	58	4	19.0
6	2.5	2	3.53	6	50	2	27.6
4	3.9	2	3.50	4	53	2	22.2
4	3.5	2	3.49	2	49		
4	2.9	2	3.48	2	48		
4	2.7	2	3.45	2	47		
2	3.1	2	3.44				
2	2.6	2	3.43				
		2	3.38				
		2	3.31				
		2	3.29				
		2	3.28				
		2	3.24				
		2	3.00				
		2	2.80				
		2	2.20				

PROGRAMA DE ADECUACION AEROBICA

CONSUMO O₂ 62 MLO₂/ KGPC/MIN.

SESIONES	PRIMERA SEMANA			SEGUNDA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS.	%	MINUTOS	MTS.
I	60	6:00	1116	63	7:30	1425
II	61	6:30	1191	64	8:00	1587
III	62	7:00	1345	65	8:30	1673

SESIONES	TERCERA SEMANA			CUARTA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS.	%	MINUTOS	MTS.
I	66	9:00	1841	69	10:30	2215
II	67	9:30	1931	70	11:00	2387
III	68	10:00	2108	71	11:30	2487

SESIONES	QUINTA SEMANA			SEXTA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS.	%	MINUTOS	MTS.
I	72	12:00	2678	75	13:30	3092
II	73	12:30	2783	76	14:00	3298
III	74	13:00	2982	77	14:30	3413

SESIONES	SEPTIMA SEMANA			OCTAVA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS.	%	MINUTOS	MTS.
I	78	15:00	3627	81	16:30	4092
II	79	15:30	3746	82	17:00	4321
III	80	16:00	3968	83	17:30	4451

SESIONES	NOVENA SEMANA			DECIMA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS	%	MINUTOS	MTS
I	84	18:00	4687	87	19:30	5205
II	85	18:30	4822	88	20:00	5456
III	86	19:00	5065	89	20:30	5600

SESIONES	ONCEAVA SEMANA			DOCEAVA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS	%	MINUTOS	MTS.
I	90	21:00	5859	93	22:30	6429
II	91	21:30	6008	94	23:00	6702
III	92	22:00	6274	95	23:30	6861

SESIONES	TRECEAVA SEMANA			CATORCEAVA SEMANA		
	%	MINUTOS	MTS	%	MINUTOS	MTS
I	96	24:00	7142	99	25:30	7764
II	97	24:30	7307	100	26:00	8060
III	98	25:00	7595			

DOSIFICACION DE EJERCICIOS

I.- CALENTAMIENTO

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

EJERCICIO.	DESCRIPCIÓN.	EJECUCIONES Y TIEMPO.
	Con los brazos extendidos sobre tu cabeza, enlazar los dedos, estire los brazos hacia arriba y ligeramente atrás, respire hacia adentro cuando se estire arriba (inspiración). Estiramiento para brazos y hombros. Es un ejercicio isométrico.	3 Series de 5 segundos cada una.
	Coloque sus brazos sobre la cabeza, agarre el codo de un brazo con la mano del otro brazo, suavemente jale el codo atrás de su cabeza, creando el estiramiento. Estiramiento para tríceps y parte superior del hombro. Ejercicio isométrico.	3 Series de 15 segundos. Ambos lados.
	En posición de pie, realizar una flexión lateral del tronco, pies separados a lo ancho de los hombros. Al momento de hacer la flexión, extender los brazos y mantener el estiramiento. Ejercicio isométrico.	3 Series de 10 segundos. Ambos lados.
	De posición de pie, pies separados a lo ancho de los hombros, realizar una torsión del tronco y mantener el estiramiento. Ejercicio isométrico.	3 Series de 15 segundos. Ambos lados.
	Dobla la cabeza del lado hacia su hombro izquierdo y con su mano izquierda jale su brazo derecho. Mantenga el estiramiento. Ejercicio isométrico.	3 Series de 10 segundos. Ambos lados.

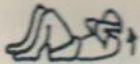
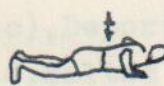
* TODAS LAS SERIES DE EJERCICIOS SE COMBINARON EN VARIAS RUTINAS PARA UN MEJOR DESENVOLVIMIENTO FISICO EN CADA SESION.

EJERCICIO.	DESCRIPCIÓN.	EJECUCIONES Y TIEMPO.
	Posición inicial sentado, tome con ambas manos la pierna y llévela hacia la parte superior del pecho. Mantenga el estiramiento. Ejercicio isométrico.	2 Series de 8 segundos. Ambas piernas.
	Posición inicial sentado, una pierna extendida; la otra pierna flexionada, con la planta del pie tocando la parte superior del muslo, extensión de brazos hacia adelante. Ejercicio isométrico.	5 Series de 10 segundos. Ambas piernas.
	Partiendo de la posición de cuclillas extienda la pierna izquierda hacia atrás, coloque las manos en el piso y empuje el cuerpo hacia adelante. Ejercicio isométrico.	4 Series de 15 segundos. Ambas piernas.
	De pie, coloque la pierna izquierda sobre una tarima, flexión del tronco hacia adelante, tratando de tocar la rodilla con la cabeza. Ejercicio isométrico.	3 Series de 10 segundos Ambas piernas.
	Posición inicial sentado, con las piernas lo más separado posible, flexión del tronco lateralmente, trate de tocar con la mano derecha el pie izquierdo. Ejercicio isométrico.	4 Series de 15 segundos. Ambos lados.
	Posición inicial sentado, piernas flexionadas, planta de los pies unidas, con los codos presione las rodillas hacia el piso. Ejercicio isométrico.	4 Series de 5 segundos. cada una.
	Posición inicial de cuclillas, músculos del brazo sobre la rodilla. Haga presión con el peso del cuerpo hacia abajo. Ejercicio isométrico.	3 Series de 8 segundos cada una.

II.- EJERCICIOS DE FUERZA Y COMPENSACION

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJECUCIONES Y TIEMPO
	Posición inicial de pie, flexión de rodillas, dejando caer el peso del cuerpo lo más bajo posible, pies separados a lo ancho de los hombros. Ejercicio isotónico.	4 Series de 4 repeticiones cada una.
	Ejercicio realizado en barras paralelas, flexión y extensión de brazos, tratando de elevar el cuerpo lo más alto posible. Ejercicio isotónico.	3 Series de 4 repeticiones cada una.
	Ejercicio realizado en barra fija, enganchado con las manos, y con la palma de las manos hacia la cara, jalar el cuerpo hasta que la barbilla llegue a la barra. Ejercicio isotónico.	3 Series de 4 repeticiones cada una.
	Posición inicial sentado, con las piernas lo más separadas posibles, flexión del tronco lateralmente hacia ambos lados. Ejercicio isotónico.	4 Series de 5 repeticiones cada una.
	Ejercicio en tarima, de espalda a ella, apoyar las manos sobre la misma, extensión de las piernas hacia adelante, elevación y extensión de brazos. Ejercicio isotónico.	3 Series de 4 repeticiones cada una.

* TODAS LAS SERIES DE EJERCICIOS SE COMBINARON EN VARIAS RUTINAS PARA UN MEJOR DESENVOLVIMIENTO FISICO EN CADA SESION.

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN.	EJECUCIONES Y TIEMPO.
	Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, manos en la nuca, elevación del tronco, trate de tocar con la cabeza las rodillas. Ejercicio isotónico.	3 Series de 5 repeticiones cada una.
	Posición inicial parado, elevación de la pierna flexionando la rodilla, con las manos presionar la rodilla hacia el pecho. Ejercicio isotónico.	4 Series de 5 repeticiones cada una. Ambas piernas.
	Acostado boca arriba, piernas extendidas, elevación de las mismas para tocar un punto imaginario. Ejercicio isotónico.	3 Series de 4 repeticiones cada una.
	Acostado boca abajo, piernas extendidas; brazos flexionados, elevación de la parte superior del cuerpo. Ejercicio isotónico.	3 Series de 5 repeticiones cada una.
	Acostado boca arriba, flexión del tronco tratando de tocar con la cabeza las rodillas. Ejercicio isotónico.	4 Series de 4 repeticiones cada una.
	Posición inicial de pie, brazos extendidos sobre la cabeza, flexión del tronco, tratando de tocar con las manos los tobillos. Ejercicio isotónico.	5 Series de 3 repeticiones cada una.
	Posición inicial de pie, elevación de la pierna derecha lo más alto posible, tratar de tocar con la mano la punta del pie. Ejercicio isotónico.	5 Series de 4 repeticiones cada una.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos de los estudios realizados por medio de la Ficha de Control Médico-Deportiva, en el grupo de muestra de 50 personas (hombres), cuyas edades son de 10 a 13 años, fueron los siguientes :

Indice Esquélico.- (ver gráfico 1, pag.16)

El índice esquélico es la relación que existe entre la longitud del tronco con la longitud de las extremidades inf. De las 50 personas examinadas a las que se les aplicó esta ficha en relación con el índice esquélico, los resultados obtenidos fueron los siguientes : 39 personas son longisquélicos, 6 personas son normosquélicos y las 5 restantes son braquisquélicos. Esto nos da que el 78 por ciento de las personas examinadas son longisquélicos.

Con esto vemos que la mayoría de las personas tienen las extremidades inferiores más grandes que el tronco, por lo tanto pueden ser idóneos para practicar actividades como : Deportes de Conjunto (basquetbol, voleibol, futbol soccer, etc), Deportes Individuales (atletismo-pruebas de velocidad, saltos en todos los estilos, tenis, etc).

Porcentaje de Grasa.- (ver gráfico 2, pag.17)

En base a la medición y suma de los cuatro pliegues cutáneos (ya citados), se determinó, según el Método de Durning y la Tabla de Porcentajes de Grasa.

Se sabe que en sujetos sedentarios, el porcentaje de grasa es el siguiente :

16 - 19 por ciento en hombres.

19 - 22 por ciento en mujeres.

De las personas examinadas, su peso promedio es de 38.200 kg. y comparándolo con la tabla anterior tenemos que el 16 por ciento del peso promedio es de 6.112 kg. y el 19 por ciento es de 7.258 kg.

Los datos obtenidos fueron los siguientes :

10 personas con 10.5 kg., 8 personas con 14.7 kg., 7 personas con 16.4 kg., 7 personas con 17.7 kg., 5 personas con 8.1 kg., 5 personas con 12.9 kg., etc..., ver tabla de resultados obtenidos en el grupo de muestra, pag.29 (donde se



dan los resultados restantes).

Tenemos que, la grasa aumenta la carga que el sujeto debe trasladar en cada movimiento, convirtiéndose en un factor limitante de la resistencia.

Masa Grasa.- (ver gráfico 3, pag.18)

Los resultados obtenidos de las personas examinadas en relación con la Masa Grasa fueron comparados en la Tabla que nos proporciona el Dr. Cesar A. Bravo Barajas en su Libro Evaluación del Rendimiento Físico (laboratorio de desempeño físico), pag.38, donde cita el porcentaje de Masa Grasa que debe de tener una persona, siendo este del 12 al 14 por ciento en relación con su peso.

Estos resultados fueron los siguientes :

8 personas con 6 kg., 8 personas con 5 kg., 8 personas con 3 kg., 7 personas con 4 kg., 6 personas con 7 kg., 6 personas con 2 kg., etc..., ver tabla de resultados obtenidos en el grupo de muestra, pag.28, donde se contemplan los resultados restantes.

Podemos ver con esto que en su mayoría, las personas examinadas están aproximadamente dentro de los límites normales de Porcentaje de Masa Grasa si tomamos su peso promedio como referencia.

Masa Osea.- (ver gráfico 4, pag.19)

Los resultados obtenidos de las personas examinadas en relación con la Masa Osea fueron obtenidos y comparados en las Tablas que nos proporciona el Dr. Cesar A. Bravo Barajas en su Libro Evaluación del Rendimiento Físico, pag.38; donde cita que el porcentaje de Masa Osea de una persona es del 20 por ciento en relación a su peso.

Los resultados fueron los siguientes :

17 personas con 8kg., 11 personas con 9 kg., 7 personas con 10 kg., 6 personas con 11 kg., 6 personas con 7 kg., etc..., ver tabla de resultados obtenidos en el grupo de muestra, pag.28, donde se contemplan los resultados restantes.

Podemos observar con esto que en su mayoría, las personas examinadas tienen una estructura ósea pesada (densidad ósea pesada), si tomamos como referencia su peso promedio.

Masa Visceral.- (ver gráfico 5, pag.20)

También los resultados obtenidos fueron comparados del Libro antes mencionada, donde cita que el porcentaje de Masa Visceral de una persona es del 24 por ciento en relación con su peso.

Los resultados fueron los siguientes :

12 personas con 8 kg., 10 personas con 7 kg., 9 personas con 9 kg., 8 personas con 10 kg., 6 personas con 11 kg., 4 personas con 6 kg., y una persona con 12 kg.

Aproximadamente todas las personas examinadas están en los límites de Porcentaje de Masa Visceral si tomamos el peso promedio como referencia.

Masa Muscular.- (ver gráfico 6, pag.21)

Los resultados obtenidos, también fueron comparados en la Tabla del Libro antes nombrado, donde cita que el Porcentaje de Masa Muscular de una persona es de un 40 por ciento en relación con su peso.

Los resultados fueron :

9 personas con 14 kg., 8 personas con 15 kg., 8 personas con 10 kg., 7 personas con 11 kg., 5 personas con 12 kg., 3 personas con 17 kg., 3 personas con 13 kg., etc..., ver tabla de resultados obtenidos del grupo de muestra, pag.28, donde se encuentran los resultados restantes.

Con esto vemos que solamente 8 personas están dentro de los límites del Porcentaje de Masa Muscular, tomando el peso promedio de los examinados. Las demás personas están un poco arriba o un poco abajo del porcentaje.

Teniéndose gran cantidad de Masa Muscular la persona puede ser idónea para la práctica de deportes de velocidad.

Potencia Anaeróbica Alactácida.- (ver gráfico 7, pag.22)

De las personas examinadas, los resultados obtenidos fueron los siguientes : 6 personas con 3.3 kgmt/seg., 6 personas con 3 kgmt/seg., 4 personas con 4.7 kgmt/seg., 4 personas con 4.2 kgmt/seg., 4 personas con 3.4 kgmt/seg., 4 personas con 2.8 kgmt/seg., 3 personas con 4 kgmt/seg., etc... ver tabla de resultados obtenidos en el grupo de muestra, pag.29, donde se citan los resultados restantes.

El promedio de Máxima Potencia Anaeróbica Alactácida de las personas examinadas es de 3.3 kgmt/seg. para una persona -- con peso promedio de 34.388 kg.

Estos datos fueron obtenidos de la Tabla del Nomograma de Lewis (entre más alto sea el resultado mayor Potencia tendrá el sujeto). Para nosotros el resultado promedio es deficiente por lo tanto estas personas no son recomendables para la práctica de deportes Anaeróbicos.

Potencia Anaeróbica Lactácida.- (ver gráfico 8, pag.23)

De las personas examinadas se obtuvo lo siguiente :

8 personas con 3.40 mt/seg., 7 personas con 3.30 mt/seg., 5 personas con 3.20 mt/seg., 4 personas con 3.46 mt/seg., etc., ver tabla de resultados obtenidos en el grupo de muestra, - pag.29, donde se muestran los resultados restantes.

La velocidad de aceleración promedio de las personas examinadas es de 3.29 mt/seg. No podemos comparar este resultado -- con unas tablas adecuadas (por falta de estas), pero se puede comparar el resultado de la siguiente manera :

Velocidad = Distancia sobre tiempo, donde $V = 3.29$ mt/seg., $D = 400$ mt. y $T = ?$; despejando tiempo de la fórmula tenemos que : Tiempo = Distancia sobre Velocidad, realizando la operación obtenemos : 121.5 seg. para realizar la prueba de -- 400 mt., siendo este resultado muy elevado para esta prueba. Con esto podemos deducir que el promedio de potencia Anaeróbica Lactácida es baja o muy baja para realizar pruebas como : 400 y 800 mt planos, nado de 200 mt en todos los estilos.

Potencia Aeróbica.- (ver gráfico 9, pag.24)

Los resultados obtenidos son los siguientes :

9 personas tienen de 60 a 64 $\text{mlO}_2/\text{kg pc/min.}$, 5 personas tienen 51 $\text{mlO}_2/\text{kg pc/min.}$, 5 personas tienen 52 $\text{mlO}_2/\text{kg pc/min.}$, 5 personas tienen 56 $\text{mlO}_2/\text{kg pc/min.}$, etc..., ver tabla de resultados obtenidos en el grupo de muestra, pag.29, para su mayor información.

Sacando el promedio de las personas examinadas tenemos que tienen 55 $\text{mlO}_2/\text{kg pc/min}$ de consumo de Oxígeno, y si esto lo comparamos con la siguiente tabla :

Mayor de 65 Ml - deportes aeróbicos.

65 a 55 Ml - deportes mixtos.

Menores de 55 Ml- deportes anaeróbicos.

Tenemos que en su promedio las personas examinadas tienen un consumo de oxígeno de $55 \text{ mlO}_2/\text{kg pc/min.}$ y pueden realizar deportes de tipo mixto, como :

Natación (100 y 200 mt en los diferentes estilos), patinaje de velocidad, patinaje de media distancia, atletismo (400 mt con obstáculos, 800 y 1500 mt planos), etc.

Fuerza Muscular.- (ver gráfico 10, pag.25)

Los resultados obtenidos fueron los siguientes :

17 personas excelentes, 16 personas bueno, 10 personas regulares y 7 personas malo.

Se utilizó el Test de Krause Weber (método de los 8 ejercicios mecánicos), ya que con este se puede comprobar en forma general la flexibilidad y fuerza del individuo.

La fuerza se puede definir como la capacidad para ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular.

La cantidad óptima de fuerza muscular está levemente por encima de la necesaria para llenar los requerimientos de la actividad diaria. Una reserva de fuerza cubre la actividad física de emergencia y los períodos ocasionales prolongados en que se ven disminuidos la nutrición adecuada y las horas de descanso. Esta reserva ofrece un doble beneficio. También capacita para la actividad diaria, la facilita y la torna más eficaz.

Con lo anterior concluimos que la población examinada tiene en su mayoría una buena y excelente fuerza muscular necesaria para la actividad, tales como : levantamiento de pesas, lanzamientos (disco, jabalina, bala y martillo), 160 mt, 110 mt con vallas, saltos (altura, longitud, garrocha).

Destreza.- (ver gráfico 11, pag.26)

Los resultados obtenidos fueron los siguientes :

22 personas con un promedio bueno, 13 personas con un promedio regular, 13 personas con un promedio excelente y 2 personas con un promedio malo.

Estos resultados fueron obtenidos mediante el método de campo de Slaloom.

La destreza es el elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere sobre todo por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos -- grupos musculares. La torpeza en la acción y la apariencia -- de gran esfuerzo son demostraciones de falta de destreza. La destreza máxima obtenible puede ser limitada por los siguientes factores : 1) peso corporal; 2) estatura; 3) ritmo; -- 4) exactitud del movimiento, que incluye coordinación "ojo-- músculo", equilibrio, tiempo de reacción, velocidad de movi--- miento, precisión; y 5) tensión muscular.

Viendo los resultados tenemos que en la mayoría de las personas la Destreza general es buena, con lo cual podemos citar algunas actividades donde se emplea la destreza :

Gimnasia, esgrima, clavados (todas estas en sus diferentes modalidades), tenis, motociclismo, automovilismo, arquería, boliche, golf, tiro, billar, etc.

Relación del Porcentaje de Grasa y la Potencia Aeróbica (ver gráfico 12, pag. 27)

Los resultados obtenidos en el grupo de muestra examinado, -- con respecto a la relación entre el Porcentaje de Grasa y -- la Potencia Aeróbica se muestran en el gráfico 12, pag. 27. Como se observa en el gráfico la mayoría de las personas -- que tienen un mayor consumo de Oxígeno presentan un menor -- Porcentaje de Grasa.