



PERÚ

Ministerio
de Educación

Gobierno Regional
de Ancash

Dirección Regional de
Educación Ancash

Unidad de Gestión
Educativa Local Huaraz



Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia

Huaraz, 19 MAR. 2026

OFICIO MULTIPLE N° **0051** - 2026/ME/RA/DREA/UGEL-HZ-AGP-EES-EF-D.

SEÑORES (AS):

DIRECTORES (AS) DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DEL AMBITO DE LA UGEL HUARAZ.

PRESENTE. -

- Asunto** : Se Remite Ficha Bio Antropométrica y Fisiológica 2026 para su Aplicación y Reporte.
- Referencia** : OFICIO MÚLTIPLE N.º 0087-2026-ME/GRA/DREA-DGP-D.

Es grato dirigirme a ustedes para saludarlos cordialmente y en atención al Documento de la referencia, la Dirección Regional de Educación de Ancash a través del Especialista de Educación Física, en el marco de sus competencias, ha elaborado la Ficha Bio Antropométrica y Fisiológica Regional del área de Educación Física, que se deberá implementar en la institución educativa a su cargo; siendo el objetivo del instrumento la de recoger información relevante de las características morfológicas (composición corporal) fisiológicas y aptitudes físicas de sus estudiantes.

La aplicación de la ficha se realizará al inicio y al finalizar el año escolar, para ello deberá realizar el reporte de los resultados hasta el **26 de junio** y **27 de noviembre**, respectivamente. Para este fin se adjunta la Ficha Bio Antropométrica y Fisiológica así como el protocolo de aplicación; la matriz de resultados en formato Excel será remitido de manera virtual al grupo conformado por los docentes de educación física de la jurisdicción de la UGEL Huaraz.

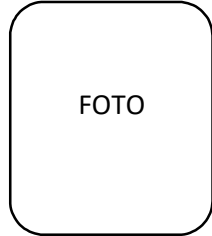
Sin otro particular me despido, aprovechando la ocasión para expresarles las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
Unidad de Gestión Educativa Local Huaraz
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN ANCASH
Dr. Daniel Angel Almeyda Medina
DIRECTOR
Unidad de Gestión Educativa Local Huaraz





FICHA ANTROPOMÉTRICA, FISIOLÓGICA Y DE CONDICIÓN FÍSICA 2026

1 I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Apellidos y Nombres: DNI:
 1.2. Grado y sección: Fecha de nacimiento: Lugar:
 1.3. Grupo Sanguíneo: Domicilio: Celular/Estudiante:
 1.4. Contacto de emergencia:
 Nombre: Vínculo: Celular:
 1.5. Padre o apoderado: Talla: Peso:
 1.6. Madre o apoderada: Talla: Peso:

2 II. DATOS BIOANTROPOMÉTRICOS

MEDIDA	Fecha inicio:	Fecha salida:	OBSERVACIONES	PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA	
	-----	-----		INICIO	SALIDA
Edad					
Talla					
Peso					
IMC					

3 EDAD	FRECUENCIA CARDIACA	4 FRECUENCIA CARDIACA ESTUDIANTE		5 FRECUENCIA RESPIRATORIA	FRECUENCIA RESPIRATORIA EN REPOSO		FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCmáx)	
		Inicio:	Salida		Inicio:	Salida	VARONES= 220 - Edad	Inicio:
3 a 6 años	70 – 115			20 – 25				
6 a 12 años	60 – 100			14 – 22				
> 12 años	60 – 100			12 – 18			MUJERES= 226 - Edad	

6 TEST DE RUFFIER	Fecha Inicial:			Fecha salida:		
	P1	P2	P3	P1	P2	P3
Índice (I)						
$(I) = \frac{4(P1+P2+P3) - 200}{10}$						

7 PERÍMETRO ABDOMINAL	
Fecha inicial	Fecha salida
Condición	Condición

8 FUERZA DE PIERNAS: SALTO SIN CARRERA DE IMPULSO	
Inicio	Salida

9 FUERZA DE BRAZOS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZOS	
Inicio	Salida

10 TEST VELOCIDAD	
Inicio	Salida
Condición	

11 TEST WELLS: FLEXIBILIDAD	
Inicio	Salida
Condición	

12 III. DATOS MÉDICOS (Informa dada por padres o apoderado)

Enfermedad actual/dolencias
Operaciones
Estudiante con NEE
Otras dolencias o enfermedades
SEGURO MÉDICO

RECOMENDACIONES:
 1. Las actividades propuestas realizarlas previa activación corporal y psicológica.
 2. En caso de enfermedad, lesiones u otro tipo de incapacidad o situación deberá informar al docente con anticipación y anexar el documento que avale la condición, para la exoneración con RD.

13 IV. DECLARACIÓN JURADA DEL PADRE O APODERADO

Yo
 padre/apoderado de
 con DNI N° y domicilio actual en
 DECLARO BAJO JURAMENTO que los DATOS MÉDICOS consignados son VERDADEROS y ASUMO toda la responsabilidad SÍ mi menor hijo(a) se ve perjudicado en su salud al realizar actividades físicas y deportivas por INFORMACIÓN MÉDICA NO CONSIGNADA en este documento. En fe de lo cual firmo e imprimo mi huella digital.

...../...../.....
 FECHA _____ FIRMA _____
 Huella



1

EN: DATOS INFORMATIVOS: Llena los datos informativos que se solicitan con apoyo de tus padres, como lugar y fecha de nacimiento, tu grupo sanguíneo, nombre y celular de la persona con la que nos vamos a contactar en caso de emergencia, talla y peso de tus padres.

2

EN: DATOS BIOANTROPOMÉTRICOS: Identifica tu edad, talla, peso, IMC, la fecha en que se realiza la prueba sea de inicio o salida. Utiliza una balanza y tallímetro para pesarte y tallarte y con estos datos calcula tu IMC utilizando la fórmula: $\text{Peso (en Kg)} / \text{Talla (en metros)}^2$; los resultados anótalos en el cuadro de inicio o salida.

PRACTICA ALGÚN DEPORTE: Señalar sí o no; si es sí precisar el deporte o actividad física que practica. Ej. vóley, caminar, etc.

3



EN: FRECUENCIA CARDIACA: Controla tu pulso durante 15 segundos y el resultado multiplícalo por 4, o controla tu pulso durante un minuto, luego ubica el rango donde te encuentras (ver tabla de valoración) y anota el resultado en el cuadro de inicio o salida. Utiliza los dedos anular e índice como indican las figuras, y no el pulgar porque tiene pulso y puede generar confusión.



4

EN: FRECUENCIA RESPIRATORIA: Controla el número de respiraciones que realizas durante un minuto. Se toma observando la expansión del tórax y/o abdomen de la persona y contabilizando en un minuto las veces que el tórax sube y baja.



5



EN: FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FC_{máx}): Se identifica aplicando la fórmula que te corresponde, pues el resultado varía según sea varón o mujer. Ejemplo, si tienes 12 años y eres varón, resta 220 menos 12, el resultado es 208, este es el promedio máximo de veces que tu corazón debe latir por minuto durante el ejercicio. Este dato registrarlo en el cuadro de inicio y/o salida según corresponda

6

TEST DE RUFFIER- DICKSON: Te permite identificar tu condición física. Consiste en realizar 30 sentadillas en 45 segundos (varones) y 20 sentadillas en 30 segundos (damas), tomarte el pulso durante un minuto en tres momentos diferentes: pulso 1 (P1) antes de realizar las sentadillas, pulso 2 (P2) inmediatamente finalizada la ejecución de las sentadillas y pulso 3 (P3) después de un minuto de tomado el pulso 2 (P2). Los resultados anótalos en el cuadro de inicio o de salida según corresponda, luego aplica la fórmula y según el resultado identifica tu condición física, para ello utiliza la tabla de valoración.



7



PERÍMETRO ABDOMINAL: Identifica tu perímetro abdominal. En posición parada, con los pies juntos, los brazos a los lados y el abdomen relajado, colocar la cinta métrica (como se indica en la figura) a la altura del ombligo, y en el momento de expirar o botar el aire medir la cintura para conocer tu perímetro abdominal. Anota la fecha de aplicación y el resultado en condición.

8

TEST DE FUERZA DE BRAZOS: Es flexionar y extender los brazos. Varones: Apoyarse sobre las manos al ancho de los hombros con la dirección hacia el frente y sobre punta de pies juntos, y con los pies, cadera, espalda y cabeza en línea recta, vista al frente con piernas y brazos en completa extensión. Damas: Apoyarse sobre las manos al ancho de los hombros y las rodillas y piernas juntas con la dirección hacia el frente, mantener las rodillas, espalda y cabeza en línea recta, con la vista al frente. Anota la fecha de aplicación de la prueba sea de inicio o salida, y los resultados en condición.



9



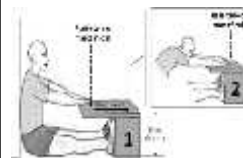
SALTO SIN CARRERA DE IMPULSO: Consiste en saltar sin carrera de impulso lo más lejos posible. Párese con el apoyo completo de la planta de los pies, con las piernas ligeramente abiertas a la misma dirección de los hombros y el tronco inclinado hacia adelante. Salte balanceando los brazos de atrás hacia adelante.

10

TEST DE VELOCIDAD: Consiste en correr la distancia de 30m (de 6 a 13 años) o 50m (de 14 a 17 años) a la mayor velocidad, hasta pasar la meta sin disminuir la velocidad.

11

TEST DE WELLS: FLEXIBILIDAD: Identifica tu nivel de flexibilidad. Sentarse en el suelo, apoyar la espalda contra la pared y ubicar la planta de los pies contra el banco, flexionar el tronco sin doblar rodillas y mantener por 2 segundos y medir.



1

DATOS MÉDICOS: Son datos que deben registrar los padres. Responde con sinceridad si tu hijo (a) tiene alguna dolencia o enfermedad de lo señalado en los ítems u otras no previstas en el cuadro. Precisa el seguro de tu hijo para atención en casos de emergencia.

13

DECLARACIÓN JURADA DEL PADRE O APODERADO: Este rubro es una declaración jurada y tiene valor legal. Se requiere que la firmes y pongas tu huella digital; con ello autorizas y das la seguridad de que tu hijo (a) desarrolle el área de Educación Física, velando siempre por su estado de salud. En caso de que tu hijo(a) padezca alguna dolencia o enfermedad adjunta el certificado médico para la exoneración con RD.



PROTOCOLO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMÉTRICA, FISIOLÓGICA Y DE CONDICIÓN FÍSICA

POBLACIÓN ESCOLAR DE PRIMARIA Y SECUNDARIA
REGIÓN ANCASH

EDUCACIÓN FÍSICA



DIRECTORA REGIONAL DE EDUCACIÓN: ELIAS GIRALDO QUIROZ AGUIRRE
DIRECTOR DE GESTIÓN PEDAGÓGICA: HECTOR JOSÉ SALAZAR CÓRDOVA
ESPECIALISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA: ABEL OSCAR GUERRERO HUAMÁN

ANCASH 2026

PROTOCOLO DE APLICACIÓN DE LA FICHA ANTROPOMÉTRICA, FISIOLÓGICA Y DE CONDICIÓN FÍSICA EN LA REGIÓN ANCASH

JUSTIFICACIÓN:

En la actualidad cada vez más se observa que la inactividad física va cobrando mayor cantidad de adeptos, es así que observamos estudiantes menos activos, más sedentarios y con menos práctica de hábitos de vida activa y saludable, lo cual a corto, mediano y largo plazo va generar trastornos en salud de la población, es decir se tendrá una sociedad con menos bienestar físico, mental y social y no solo con ausencia de enfermedades, y por ende va ocasionar mayor gasto al estado.

Tener una buena condición física es sinónimo de salud, en consecuencia, como docentes del área de educación física nuestro actuar se orientaría a generar interés y mayor motivación en los estudiantes en conocer a través de las diversas pruebas antropométricas, fisiológicas y de aptitud física su condición física, y a partir del conocimiento del resultado de estas, crear la necesidad de practicar actividades físicas orientadas al logro del perfil de egreso de la educación física “El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas”, esta sería un motivo poderoso para sensibilizar a la población estudiantil, padres de familia, comunidad educativa y sociedad en general a aunar esfuerzos en promover y practicar actividades físicas de manera cotidiana; y además crear condiciones de aprendizaje

El estado peruano conocedor de esta creciente problemática y en concordancia a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, emite el D.S N°014-2022-MINEDU mediante el cual Aprueba la Política Nacional de la Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física- PARDEF, mediante el cual a través de la Educación Física busca el desarrollo integral de las personas, promover el desarrollo de la conciencia crítica sobre el cuidado de la salud y de los demás, buscando que sean personas autónomas capaces de tomar decisiones orientadas a mejorar la calidad de vida.

Se han seleccionado doce pruebas, cuyos procedimientos no son invasivos, es decir; que no se precisa de ninguna técnica médica especializada para lograr el diagnóstico requerido. Por ejemplo: para determinar el estado nutricional del estudiante, solo se requiere conocer la talla, el peso y el perímetro abdominal, puesto que al relacionar estos dos primeros valores obtendremos el índice de masa corporal, el cual se traduce (según los resultados obtenidos en cada caso) en niños, niñas y adolescentes con obesidad, sobrepeso, normal, delgadez y extrema delgadez.

De esta misma forma, conoceremos, nuestra frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, el nivel de desarrollo de la flexibilidad, las capacidades físicas condicionales

como la velocidad, fuerza y resistencia. Cabe señalar que la flexibilidad no es considerada una capacidad condicional, al no depender de ningún sustrato energético (fosfocreatina, glucógeno y ácidos grasos), más sí, del rango máximo de movimiento de una articulación y de la elasticidad de la musculatura involucrada

OBJETIVO GENERAL:

Conocer el estado de salud relacionados con la obesidad, nutrición, y crear mejores condiciones de aprendizaje de las y los estudiantes en el área de Educación Física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Conocer los datos antropométricos, fisiológicos, condición física y las capacidades físicas de las y los estudiantes y su impacto en la salud física, mental y social.
2. Contextualizar el desarrollo de las competencias del área de educación física, a partir de los resultados obtenidos, para crear mejores condiciones de aprendizaje en las y los estudiantes.
3. Sensibilizar a la población estudiantil a practicar actividades físicas para la mejora de su calidad de vida a partir del análisis de los resultados cuantitativos de las pruebas.

INDICACIONES GENERALES:

- Las pruebas serán organizadas según la edad de los estudiantes y aplicadas en el orden metodológico señalado a continuación.
- Si en el desarrollo de las pruebas, el estudiante cumple años, se tomarán las pruebas correspondientes a la mayor edad.
- Los evaluados en las pruebas deben estar aptos físicamente. No pudiendo realizarlas aquellos que tengan al momento de la ejecución algún impedimento físico o enfermedad conocida, que lo imposibilite de la práctica del ejercicio físico.
- Se suspenderá la ejecución de alguna o todas las pruebas si se evidencian en los evaluados síntomas anormales que puedan ocasionar riesgos para su salud
- Los estudiantes deben conocer las instrucciones de la prueba que se va realizar
- Las pruebas se aplicarán en dos momentos a inicio (abril) y finalizado (noviembre) el año escolar.
- Los estudiantes deben consignar sus apellidos y nombres, DNI, grado y sección, fecha y lugar de nacimiento, grupo sanguíneo, domicilio, número de celular; nombre, celular y vínculo de la persona a la que se va recurrir en caso de emergencia, y finalmente los nombres, talla y peso de los padres.
- Los datos médicos deben ser llenados con ayuda de los padres de familia, indispensable para prevenir accidentes y lesiones.
- La declaración jurada del padre o apoderado es requisito ineludible, debiendo consignar nombres del padre/madre o apoderado, fecha, firma, y huella digital. Con ello los padres de familia o apoderados autorizan y garantizan el desarrollo de las clases de educación física, es indispensable para no poner en riesgo la salud de los estudiantes.

SÉXO	EDAD	PRUEBAS	NÚMERO DE SESIÓN
Varones y mujeres	De 06 a 09 años	Peso	Sesión N° 01
		Talla	
		IMC	
		Frecuencia cardiaca en reposo	Sesión N° 02
		Frecuencia respiratoria	
		Salto sin Carrera de impulso	Sesión N° 03
		Test de Wells: Flexibilidad	
		Velocidad: 30 m.	Sesión N° 04

SÉXO	EDAD	PRUEBAS	NÚMERO DE SESIÓN
Varones y mujeres	De 10 a 11 años	Peso	Sesión N° 01
		Talla	
		IMC	
		Frecuencia cardiaca en reposo	Sesión N° 02
		Frecuencia cardiaca máxima	
		Frecuencia respiratoria en reposo	
		Test de Ruffier	
		Salto sin Carrera de impulso	Sesión N° 03
		Fuerza de brazos (Flexión y extensión de brazos)	
		Velocidad de 30m	Sesión N° 04
		Test de Wells: Flexibilidad	

SÉXO	EDAD	PRUEBAS	NÚMERO DE SESIÓN
Varones y mujeres	De 12 a 17 años	Peso	Sesión N° 01
		Talla	
		IMC	
		Perímetro abdominal	
		Frecuencia cardiaca en reposo	Sesión N° 02
		Frecuencia cardiaca máxima	
		Frecuencia respiratoria	
		Test de Ruffier	
		Salto sin Carrera de impulso	Sesión N° 03
		Fuerza de brazos	
		Velocidad: 50 m.	Sesión N° 04
		Test de Wells: Flexibilidad	

PRUEBA N°01

PESO

OBJETIVO: Estimar el peso corporal de cada estudiante, expresado en kilogramos.

MATERIALES:

Balanza o báscula.



DESCRIPCIÓN:

El estudiante en posición de pie se ubica al centro de la balanza, con los pies separados al ancho de la balanza, la mirada al frente, los brazos extendidos relajados y pegados al cuerpo; se verifica el peso en kilogramos y gramos. Deberá vestir short, un polo y los pies descalzos; no moverse para evitar oscilaciones en la lectura del peso.

VALORACIÓN: El resultado obtenido por el estudiante deberá ser registrado en kilogramos y gramos

PRUEBA N°02

TALLA

OBJETIVO: Estimar la estatura de cada estudiante, expresado en metros y centímetros.

MATERIALES:

Tallímetro, superficie vertical plana, con una altura no menor de 2.5 metros, una escuadra.

DESCRIPCIÓN:

El estudiante en posición de pie, descalzo y de espalda al tallímetro o la superficie vertical donde se haya colocado la cinta métrica (pared, puerta), con los talones unidos, punta de los pies ligeramente separados, brazos extendidos y pegados al cuerpo, se verifica la talla en metros y se anota. La cabeza del estudiante deberá colocarse en el plano de Frankfort, para luego ubicar la escuadra perpendicular a la pared, como se muestra en la siguiente imagen:

VALORACIÓN: El resultado de la medida se expresa metros



Hombros relajados

Brazos a los lados

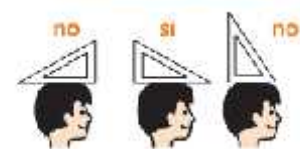
Piernas estiradas y rodillas juntas

Pies planos

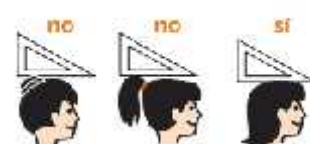
a) Posición de la cabeza:



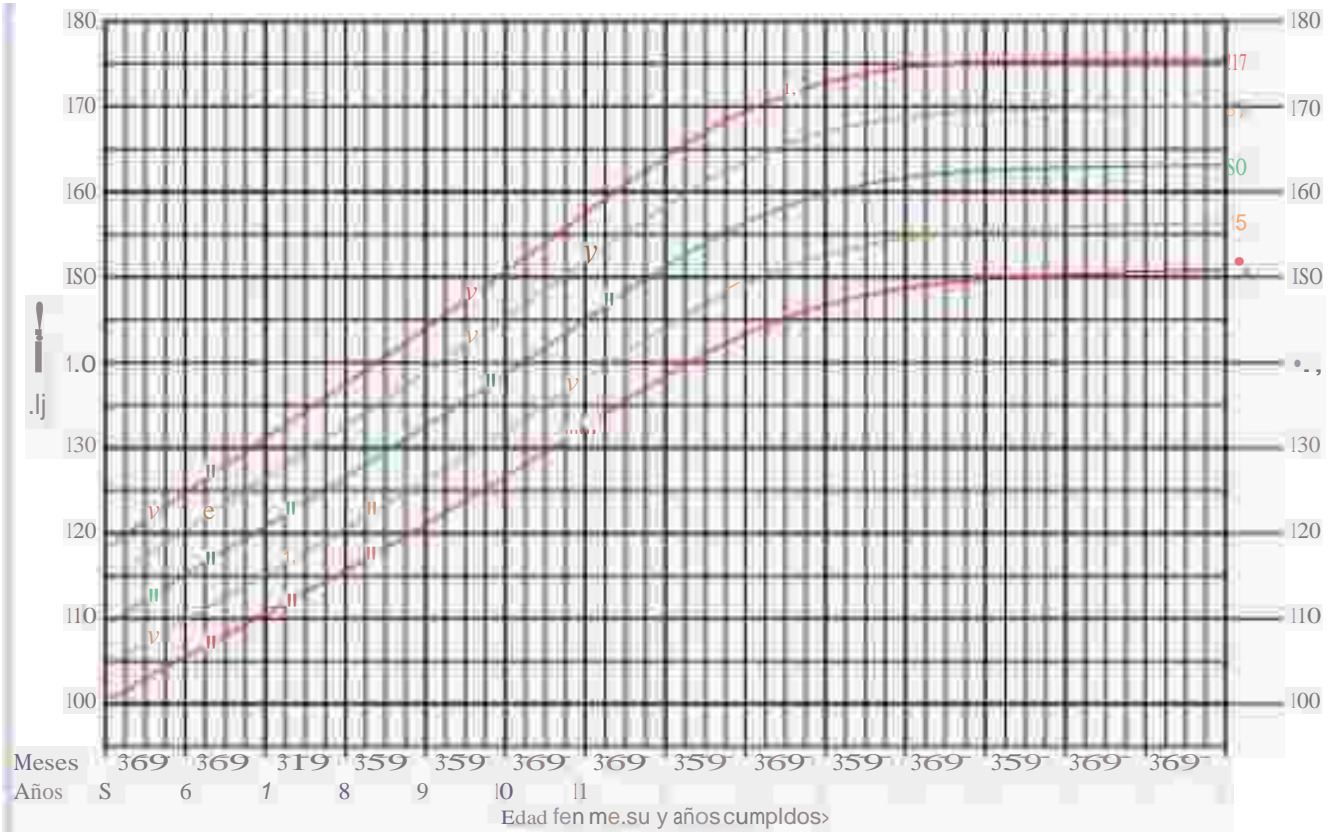
b) Posición de la escuadra:



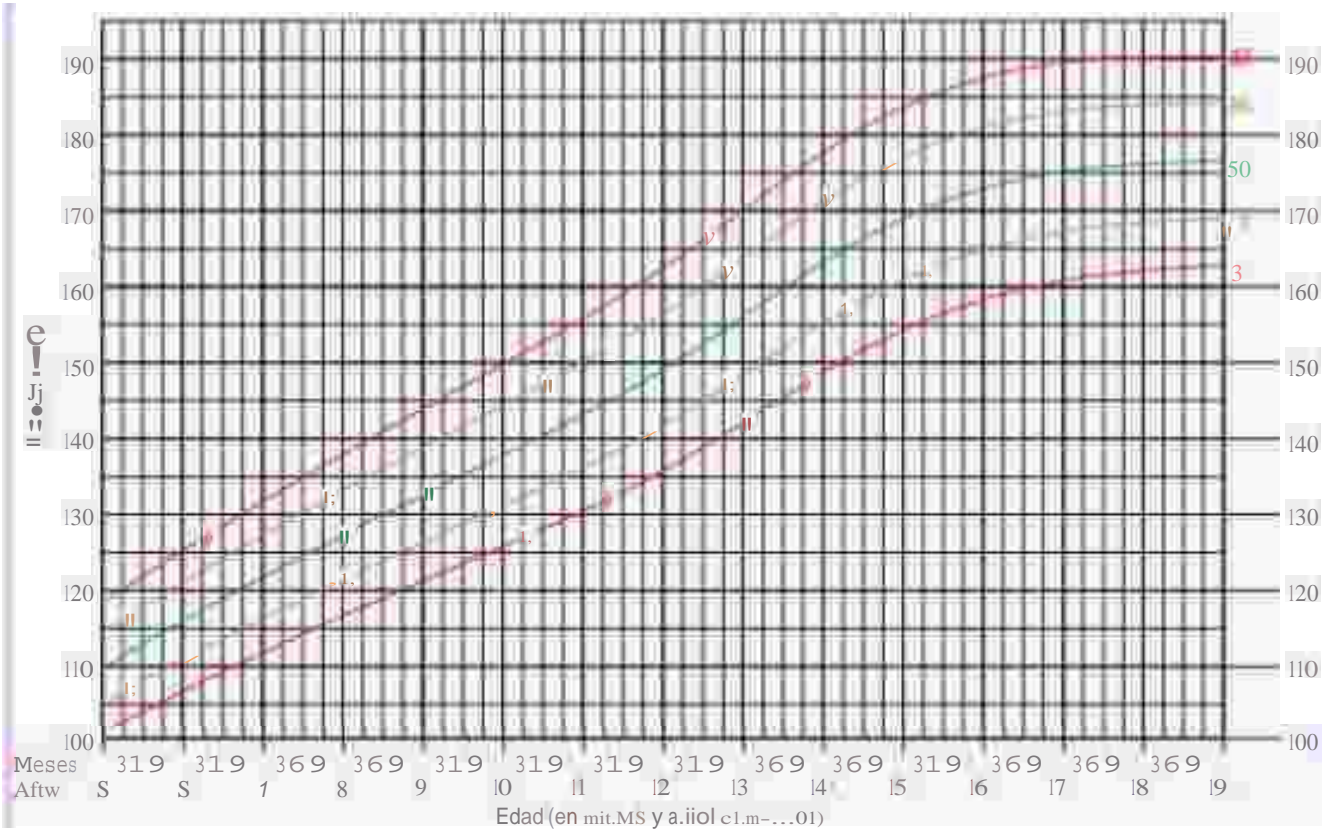
c) Cuidado con el cabello:



Parámetros de crecimiento infantil de la OMS. Percentilos (5-19)



Parámetros de crecimiento infantil de la OMS.



Parámetros de crecimiento infantil de la OMS.

PRUEBA N°03

IMC

OBJETIVO: Estimar el índice de masa corporal de cada estudiante.

MATERIALES:

Balanza o báscula, tallímetro.

DESCRIPCIÓN:

El índice de masa corporal es un indicador adoptado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) que se utiliza para el diagnóstico de bajo peso, sobrepeso y obesidad. El IMC se calcula con dos simples datos: peso en kilogramos y altura en metros. La fórmula es la siguiente:

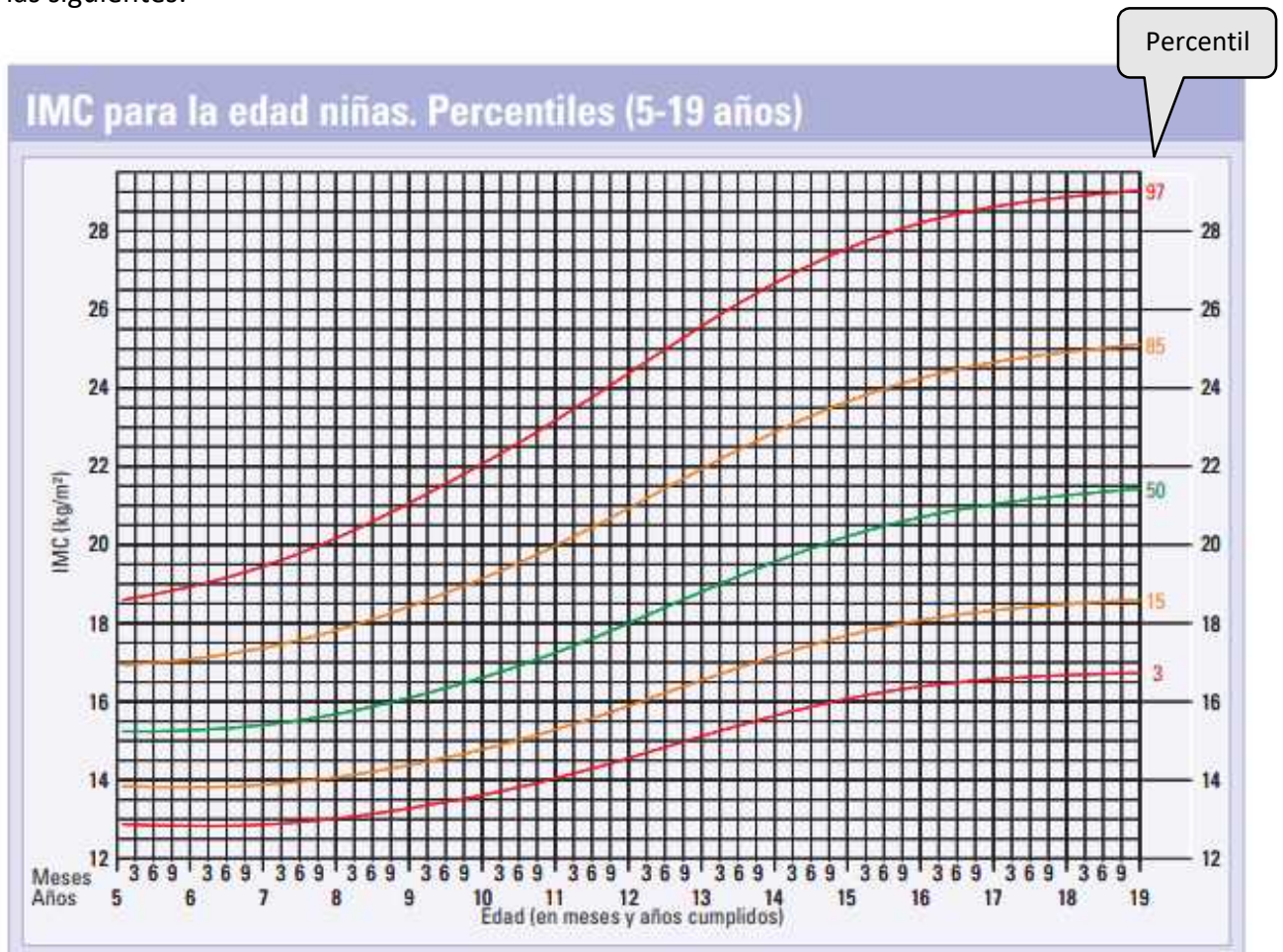
$$\text{Índice de Masa Corporal}$$
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Ej. Un varón de 13 años
Peso: 52 Kg.
Talla: 1.55 m

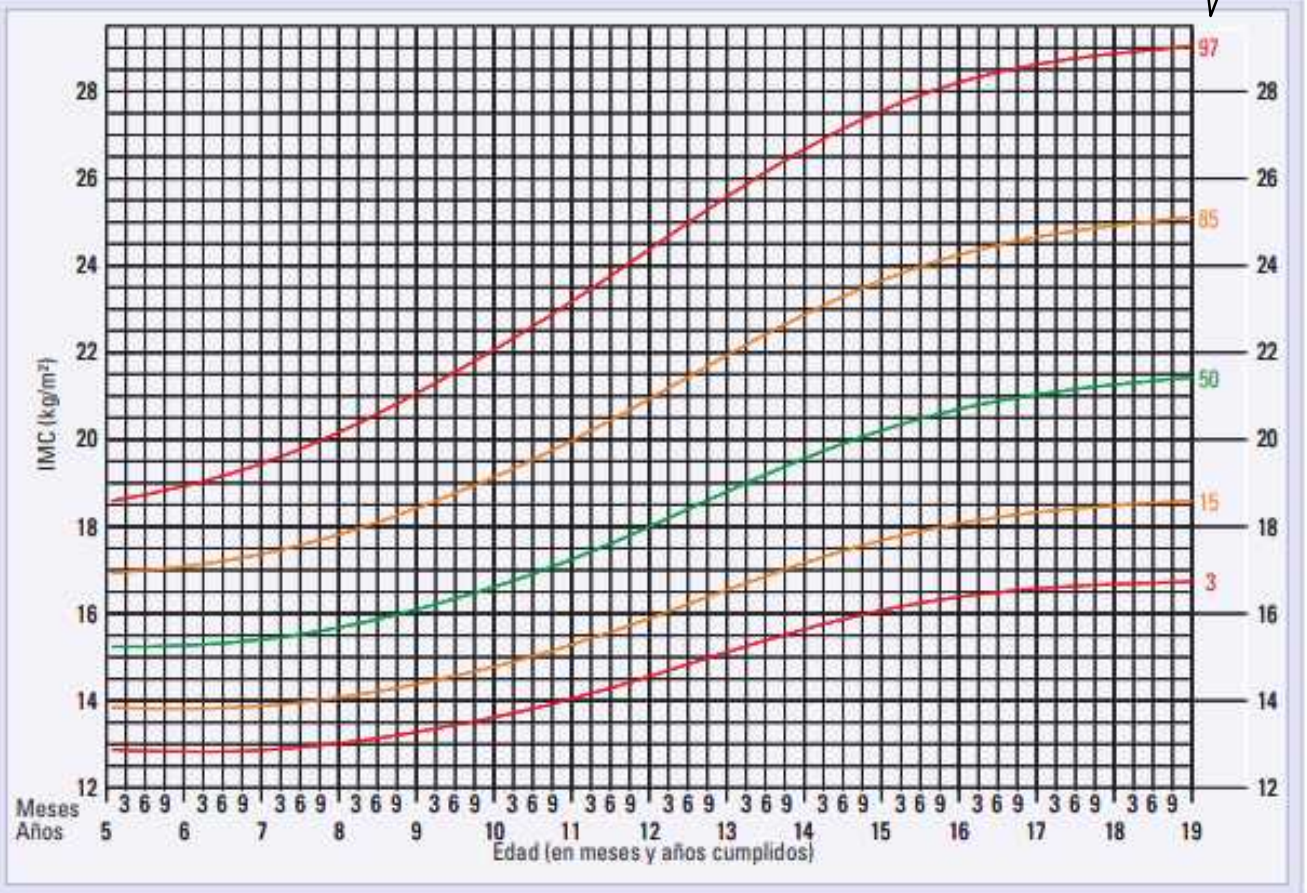
SOLUCIÓN:

$$\text{IMC} = \frac{52\text{Kg}}{1.55 \times 1.55} = \frac{52}{2.40} = 21.66$$

La tabla de valoración a utilizar es lo propuesto por la OMS para varones y mujeres y son las siguientes:



IMC para la edad niñas. Percentiles (5-19 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS.

INTERPRETACIÓN DEL IMC EN NIÑOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 5 A 19 AÑOS

- **Bajo peso:** IMC por debajo del percentil 15.
- **Peso normal:** IMC entre el percentil 15 y 85.
- **Sobrepeso:** IMC entre el percentil 85 y 95.
- **Obesidad:** IMC por encima del percentil 95.

Qué indica el percentil: muestra si el peso y altura del estudiante están por encima o por debajo de la media (percentil 50). Lo normal es encontrarse entre el percentil 15 y 85.

Qué es lo importante: que la talla y el peso estén proporcionados (que no estén muy arriba en una gráfica y muy abajo en la otra). Seas niño, adolescente, adulto o anciano, lo ideal es buscar siempre un IMC normal. Si tiene un IMC normal, estarás en su peso ideal.

PRUEBA N°04

FRECUENCIA CARDIACA

OBJETIVO: Estimar el número de latidos del corazón durante un minuto en estado de reposo.

MATERIALES:

Reloj o cronómetro

DESCRIPCIÓN:

En posición sentado y en reposo controlar el número de latidos que da el corazón durante 15 segundos y el resultado se multiplica por 4, o solo realiza el conteo durante un minuto. Utiliza los dedos anular e índice como indican las figuras, y no el pulgar porque tiene pulso y puede generar confusión. Después de la actividad física se cuentan las pulsaciones durante 6 segundos y se multiplican por diez para determinar la equivalencia a un minuto.

VALORACIÓN: Se anota el número de pulsaciones alcanzada durante un minuto.



EDAD	FRECUENCIA CARDIACA
3 a 6 años	70 – 115
6 a 12 años	60 – 100
> 12 años	60 – 100

Fuente: Elsevier. The Harriet Lane Handbook 21st. Edition International. 2018

PRUEBA N°05

FRECUENCIA CARDIACA (FCmáx)

OBJETIVO: Estimar el número máximo de latidos del corazón que puede alcanzar en la realización de una actividad física intensa durante un minuto sin comprometer la salud.

DESCRIPCIÓN:

Para el cálculo de la frecuencia cardiaca máxima (FCmáx) se utilizará la siguiente fórmula de Fox y Haskell.

VALORACIÓN: Se anota el resultado de la aplicación de la fórmula de Fox y Haskell.

FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA (FCmáx) Fórmula de Fox y Haskell	
VARONES	220 - Edad
MUJERES	226 - Edad

PRUEBA N°06

FRECUENCIA RESPIRATORIA

OBJETIVO: Estimar el número de veces que respiras en un minuto en estado de reposo.

MATERIALES:

Cronómetro o reloj.

DESCRIPCIÓN:

En posición sentado y relajado controlar el número de respiraciones que realiza el estudiante durante un minuto, o durante 15 segundos y lo multiplicas por 4, contando el número de veces en que el pecho, o el abdomen se levanta. Para evitar alteraciones de las cifras reales se sugiere que los estudiantes no sepan que están siendo observados.

VALORACIÓN: Se anota el número de respiraciones realizadas durante un minuto. Utilizar la siguiente tabla de valoración.

EDAD	FRECUENCIA RESPIRATORIA
3 a 6 años	20 – 25
6 a 12 años	14 – 22
> 12 años	12 – 18



PRUEBA N°07

PERÍMETRO ABDOMINAL

OBJETIVO: Estimar el perímetro abdominal en cm como factor de riesgo de enfermar.

MATERIALES:

Cinta métrica con una longitud de 200 cm y una resolución de 1mm.

DESCRIPCIÓN:

En posición parado, con los pies juntos, los brazos a los lados y el abdomen relajado, colocar la cinta métrica como se indica en la figura a la altura del ombligo, y en el momento de expirar o botar el aire medir el contorno de la cintura.

VALORACIÓN: Se anota el resultado, según la siguiente tabla de valoración:

Riesgo de enfermar según perímetro abdominal						
Edad (años)	Adolescentes varones			Adolescentes mujeres		
	Bajo (<P75)	Alto (≥P75)	Muy alto (≥P90)	Bajo (<P75)	Alto (≥P75)	Muy alto (≥P90)
12	74,2	74,3	84,8	73,4	73,5	82,7
13	76,7	76,8	88,2	76,8	76,9	85,8
14	79,3	79,4	91,6	78,2	78,3	88,8
15	81,8	81,9	95,0	80,6	80,7	91,9
16	84,4	84,5	98,4	83,0	83,1	94,9
17	86,9	87,0	101,8	85,4	85,5	98,0

Fuente: Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. RMN°283-2015/MINSA



PRUEBA N°08

TEST DE RUFFIER

OBJETIVO: Obtener información estimada sobre nuestra capacidad, así como valorar nuestro estado de forma en general en base a la capacidad de recuperación del corazón.

MATERIALES:

Cronómetro o reloj.



DESCRIPCIÓN:

- **VARONES:** Consiste en realizar 30 segundos como se muestra en la figura; el número de sentadillas es el mínimo que se debe lograr en ese tiempo, es decir, si se cumplen con las 30 sentadillas antes de los 45 segundos, hay que seguir hasta alcanzar el tiempo establecido.
- **MUJERES:** Consiste en realizar 20 sentadillas en 30 segundos como se muestra en la figura; el número de sentadillas es el mínimo que se debe lograr en ese tiempo, es decir, si se cumplen con las 20 sentadillas antes de los 30 segundos, hay que seguir hasta alcanzar el tiempo establecido.

Es importante aclarar que el número de sentadillas es el mínimo que se debe lograr en ese tiempo. Es decir, si se cumplen con las 30 antes de los 45 segundos, hay que seguir hasta alcanzar el tiempo establecido.

Medir las pulsaciones en tres momentos diferentes durante un minuto (60 segundos)		
P1 (Pulso 1):	P2 (Pulso 2):	P3 (Pulso 3):
Con el organismo aún en reposo en posición sentado o de pie antes de iniciar las sentadillas, contar el número de pulsaciones en reposo durante un minuto (60 segundos). Anotar resultado.	Inmediatamente después de terminar de realizar las sentadillas contar las pulsaciones por un minuto (60 segundos). Anotar resultado	Después de un minuto de recuperación, se descansa un minuto a partir del P2 y se controla nuevamente. Anotar resultado

VALORACIÓN: Luego de obtener los datos: P1, P2 y P3, utiliza la siguiente fórmula y compra con la tabla de resultados e identifica tu condición:

$$\text{Índice(I)} = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10}$$

TABLA DE RESULTADOS	
Valoración	Condición o estado de forma
0	Excelente: Se encuentra en óptimas condiciones para la realización de esfuerzos físicos de corto plazo (corazón de atleta)
0,1 a 5	Muy bueno: Tiene un corazón lo suficientemente apto para las actividades físicas.
5,1 a 10.	Bueno: Tiene un corazón medio. Debería realizar un plan para recuperar el estado físico adecuado
10,1 a 15	Insuficiente: Tiene un corazón medio a bajos. Es aconsejable hacer una visita a un profesional de la salud antes de iniciar la actividad física regular.
Más de 15	Malo: Es un índice que revela un corazón débil o en mal estado

PRUEBA N°09

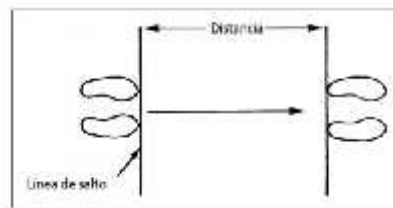
TEST DE FUERZA DE PIERNAS

SALTO LONGITUDINAL SIN IMPULSO

OBJETIVO: Medir la potencia de la musculatura de las extremidades inferiores en metros y centímetros.

MATERIALES:

Superficie plana y antideslizante de tres metros de largo y un metro de ancho.
Cinta métrica no menor de 3 metros



DESCRIPCIÓN:

El estudiante en posición de pie se ubica detrás de la línea de despegue, con los pies separados al ancho de los hombros, la punta de los pies pegados a la línea de arranque, con apoyo completo de la planta de los pies, brazo extendidos arriba y al frente, y tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Una vez adoptada la ubicación y postura inicial correcta, el estudiante saltará hacia adelante buscando la máxima distancia; para ello balanceará los brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia el frente despegará con ambas piernas al mismo tiempo. El estudiante deberá permanecer inmóvil tras el salto realizado, mientras que el profesor procede a marcar con una tiza el borde del talón del pie o la parte del cuerpo más próxima a la línea de control o despegue.

VALORACIÓN: Se mide la longitud del salto expresada en centímetros; para esta prueba, se permiten 02 intentos, la mejor marca conseguida se tomará como resultado final.

PRUEBA N°10

TEST DE FUERZA DE BRAZOS

OBJETIVO: Medir la resistencia a la fuerza de la musculatura de las extremidades superiores.

MATERIALES:

Superficie plana, lisa y limpia.



DESCRIPCIÓN:

Consiste en flexionar y extender los brazos en posición ventral, llevando los codos hacia afuera y sin parar tantas veces como sea posible manteniendo la alineación y rectitud del cuerpo. El ejercicio termina en el momento que el ejecutante deforme la técnica del movimiento o llegue al cansancio. Los estudiantes solo tendrán un intento para realizar esta prueba. El resultado de la prueba será el número de repeticiones conseguidas por el estudiante.

VARONES:

Apoyarse sobre las manos al ancho de los hombros con los dedos separados en dirección al frente y sobre la punta de pies juntos; con los pies, espalda y cabeza en línea recta y mirada al frente; y con las piernas y brazos completamente extendidos. Ver figura.

MUJERES:

Apoyarse sobre las manos al ancho de los hombros con los dedos separados en dirección al frente y sobre las rodillas y piernas juntas; con las rodillas, espalda y cabeza en línea recta y mirada al frente; y con brazos completamente extendidos. Ver figura.

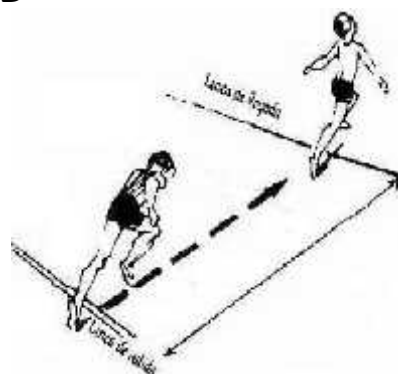
PRUEBA N°11

TEST DE VELOCIDAD (30 y 50 metros)

OBJETIVO: Medir la velocidad de desplazamiento.

MATERIALES:

Cronómetro, Terreno liso, con la medida exacta.



DESCRIPCIÓN:

El estudiante se ubica de pie en posición de arrancada media detrás de la línea de salida (máximo de 05 estudiantes), al escuchar la señal de salida “en sus marcas, listos, silbato”, saldrá corriendo lo mas rápido posible hasta traspasar la línea de meta sin disminuir la velocidad.

Correrán 30 metros los estudiantes de ambos sexos entre 06 a 13 años de edad, y 50 metros los estudiantes entre 14 y 17 años de edad.

VALORACIÓN: Los estudiantes solo tendrán un intento para realizar esta prueba. El resultado obtenido por el estudiante deberá ser registrado en segundos y centésimas de segundo

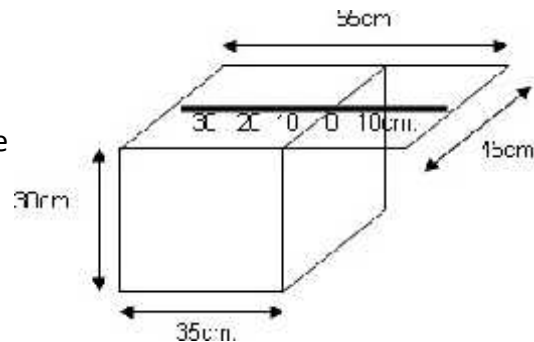
PRUEBA N°12

TEST DE WELLS: FLEXIBILIDAD

OBJETIVO: Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

MATERIALES:

Cajón de madera o grada de aproximadamente 30 cm. de altura.



DESCRIPCIÓN:

Desde la posición sentado y descalzo, el estudiante apoya la espalda y la cabeza contra la pared y la planta de los pies contra el banco, luego lentamente flexiona el tronco hacia adelante sin doblar las piernas, y extiende los brazos y las palmas de la mano una sobre otra buscando conseguir con la punta de los dedos la mayor distancia posible, ha de tratar de llegar lo más lejos posible. Mantiene la ubicación de las manos por dos segundos, marcando el resultado en centímetros.

Para realizar la medición ya sea utilizando un cajón o una grada, desde la superficie de apoyo del estudiante, que sería el punto cero (0) se marcan hacia abajo valores positivos, por ejemplo 1, 2, 3, 4... y por arriba del cero (0) valores negativos, por ejemplo -1, -2, -3, -4... el valor alcanzado al momento de realizar la flexión será el resultado de la medición.

VALORACIÓN: El registro se hará en centímetros y milímetros. Se anota el mejor de los 2 resultados.

