INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 135 DE 2022

OBJETIVO: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA	**INFORME FINAL**
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	SUSA
FECHA DEL INFORME	07 DE DICIEMBRE DEL 2022
PERIODO DEL INFORME	09/02/2022 AL 24/12/2022
CONTRATISTA	AURA LILIANA CASTILLO COCA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.
Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 135 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final. Ejecución del contrato por el tiempo de 11 meses **OBLIGACION 1**: Durante los 11 meses de contrato en esta obligación lo más relevante fue la convocatoria que se realizó Atravez de las redes sociales, los medios de comunicación y la voz a voz de la comunidad para dar cumplimiento con la población necesaria para el proceso formativo de patinaje en el municipio de Susa. **OBLIGACION 2**: En esta obligación lo que cabe resaltar es la elaboración de las bases de un proceso formativo teniendo en cuenta los diferentes enfoques que tiene establecido indeportes, bases fundamentadas y estructuradas como lo son la malla curricular, el plan pedagógico y estipulando los horarios y sitios de entrenamiento en caminados al proceso de patinaje de velocidad. **OBLIGACION 3**: la elaboración y ejecución de las planificaciones de entrenamiento y actividades lúdicas me permitió tener un trabajo muy organizado y muy metódico para enseñarles y transmitirles los conocimientos a mis estudiantes y de esta manera contribuir en un proceso de formación deportivo en la diciplina de patinaje de velocidad. **OBLIGACION 4**: Como base en esta obligación y como requerimiento para el proceso formativo se tenía establecido 45 estudiantes por deporte de conjunto y 30 para deporte individual. Durante los 11 meses se mantuvo un total de 83 estudiantes activos en el proceso y motivados a continuar en la escuela sin importar los climas como estuvieran asistían los estudiantes a las clases de entrenamiento.

OBLIGACION 5. Teniendo un excelente sentido de pertenencia con el instituto departamental para la Recreacíon y el deporte en Cundinamarca porte adecuadamente el uniforme durante las diferentes actividades programadas por indeportes, la administración municipal de Susa y las sesiones de entrenamiento siempre dejando en alto el nombre de la entidad como un excelente servidor público a la comunidad en general.

OBLIGACION 6: La entrega puntual de las planeaciones diarias de cada categoría me permitió ser más responsable y transmitir el conocimiento de mi deporte de una manera más amplia, más lúdica, más motivadora hacia mis estudiantes, me permitió acatar reglas y normas establecidas para dar cumplimiento al horario establecido y siempre asistir puntual a las clases.

OBLIGACION 7: Entregue de la manera solicitada toda la documentación requerida por la gestora en el tiempo establecido y en las fechas indicadas dejando siempre constancia el drive de la provincia. Esta documentación fue. horarios, sitios de entrenamiento, planes diarios, planes mensuales, cobertura, seguimiento a beneficiario, la asistencia de cada categoría, las asistencias a las diferentes capacitaciones durante todo el proceso de formación, el Excel de las pruebas físicas, la planilla de las encuestas de política pública del deporte, el registro de las segunda toma de las pruebas físicas, las planillas de parafiscales al día, el consolidado del festival de habilidades, certificaciones de los diferentes cursos virtuales.

OBLIGACION 8: Durante el contrato de trabajo entregue puntual y a tiempo los planes mensuales de los 11 meses donde se dejó la constancia de lo que se implementó mes a mes teniendo como base central para las clases la aplicación de los diferentes componentes sociales, deportivos, recreativos, psicosociales entre otros.

OBLIGACION 9: Lo más importante durante este contrato de trabajo y en esta obligación fue la aplicación de las dos tomas de pruebas antropométricas y físicas, el festival de habilidades 2022 los cuales nos permitieron evidenciar que los entrenamientos ayudan a mejor la calidad de vida de los estudiantes, mejoran su rendimiento deportivo y previene enfermedades. Se puede evaluar las capacidades básicas en cada uno de los estudiantes.

OBLIGACION 10: Para garantizar que se cumpliera con los días y horarios establecidos en la escuela de patinaje de velocidad todos los meses se gestionaba la certificación municipal dada por la secretaria de desarrollo social, la cual fue la encargada de verificar junto con la gestora provincial el cumplimiento de la ejecución de los entrenamientos durante los 11 meses de contrato.

OBLIGACION 11: Lo más relevante de esta obligación fueron todas las actividades en las que requirieron del apoyo de los formadores tanto a nivel municipal y departamental durante los 11 meses de mi contrato dejando siempre en alto el nombre de indeportes Cundinamarca como pionero en los procesos formativos, los eventos apoyados y que tienen gran importancia resaltar son: celebración día del niño, ferias y fiestas municipales, celebración día del desafío, torneo de Inter cursos, fase provincial de Inter alcaldías, las mesas de trabajo de la política pública del deporte en el departamento, juegos campesinos provinciales y municipales, inauguración juegos departamentales me lo juego por el dorado, festival de cometas, fiesta del campesino susence, celebración del día dulce, promeseros Carmen de Carupa, encuentro provincial de campamentos juveniles, las vacaciones recreativas, el día mundial de la bicicleta, la visita del señor gobernador de Cundinamarca al municipio, el embellecimiento de los escenarios deportivos, Intercolegiados fase

provincial Simijaca, copa navideña susence, La inauguración de los juegos deportivos y paradeportivos del departamento.

OBLIGACION 12: Con responsabilidad social y con sentido de pertenencia dentro de los escenarios deportivos y durante los 11 meses de trabajo asistí y participe de cada una de las capacitaciones, talleres, mesas de trabajo y integraciones organizadas por la gestora provincial enfocadas para mejorar su equipo de formadores y dando la importancia correspondiente a cada uno de los temas se participó de diferentes talleres y capacitaciones enfocadas al ámbito recreativo, deportivo, psicológico, incluyente, pedagógico, formativo y metodológico

OBLIGACION 13: Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de indeportes.

OBLIGACION 14: El cumplimiento en la entrega de toda la documentación cada mes me hace tener más sentido de pertenencia por la institución, la responsabilidad y el compromiso son bases fundamentales de grandes profesionales por eso entregue a tiempo cada mes la documentación exigida por la gestora provincial y la supervisora del contrato.

OBLIGACION 15: Durante los 11 meses de contrato cumplí a cabalidad la entrega en la plataforma de la documentación requerida por la gestora Lic. Nubia Niño tales como horario, sitios de entrenamiento, planes diarios, planes mensuales, cobertura, el formato de beneficiarios, la asistencia por categoría, Excel de las pruebas físicas, encuestas de política pública del deporte, asistencia a las capacitaciones y el informe final en el formato enviado por indeportes en forma digital y modificable.

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL, DE NIÑOS**
INICIACION	28
FUNDAMENTACION	31
PERFECIONAMIENTO	24
TOTAL	83

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	135 de 2022	$17.997.000	11 meses	RES-2022000122 - 24/ 01/ 2022 RES – 2022003273 – 08/09/2022

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre: AURA LILIANA CASTILLO COCA	NUBIA LILIANA NIÑO DELGADO
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS
1. Mes a mes cumplí con subir a la plataforma secop II, las evidencias fotográficas correspondientes a las 15 obligaciones del contrato. 2. Anexar 4 fotos importantes por cada mes laborado, bien organizadas

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITORA

AURA LILIANA CASTILLO COCA

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE (SUSA)
2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE.

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población objeto
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por nivel
    - 9.1. Iniciación
    - 9.2. Fundamentación
    - 9.3. Perfeccionamiento
10. Control seguimiento y evaluación
11. Cronograma de actividades
12. Metas
13. Convocatoria
14. Plazo de ejecución
15. Recursos

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

1. TITULO

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

2. INTRODUCCIÓN

El plan pedagógico está comprendido por tres categorías de trabajo, cada categoría de formación tiene diferente proceso de enseñanza basados en los mismos principios generales que tiene el patinaje, el primer grupo de trabajo es el más extenso ya que abarca los contenido más importantes en lo referido a la iniciación deportiva, el segundo grupo es más técnico y táctico para el aprendizaje y fortalecimiento de las habilidades y destrezas adquiridas en la formación personal de cada niño y el último grupo de trabajo es el más detallado ya que después del proceso de formación deportivo, vienen periodos de perfeccionamiento y cabe aclarar que este plan pedagógico va únicamente dirigido hacia el proceso de formación deportiva.

Todos los procesos contaran con un factor axiológico debido a que una de las principales ideas del deporte formativo y la psicomotricidad es no solo preocuparse por el rendimiento físico sino también por el ser humano, su convivencia y relación con los demás, con su entorno y con el mismo.

Por otra parte y como factor transversal en todos los grupos de trabajo se trabajara la flexibilidad primero porque es fundamental en desarrollo motriz de los niños, el enfocarnos en la flexibilidad desde la niñez nos permite tener procesos de formación deportiva mucho más óptimos en edades futuras, previniendo lesiones y haciendo más fáciles los procesos de adaptación motriz a cualquier deporte, además la flexibilidad debe ser algo que desde la niñez se trabaje con el fin de unos buenos hábitos de vida en pro de mantener una buena salud y estilo de vida.

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños niñas y adolescentes. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.
- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.
- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.
- El patinaje actúa como des estresante natural.

3. JUSTIFICACIÓN

Una adecuada dirección pedagógica relacionada con procesos de formación deportiva, deben conducir a la obtención de resultados positivos. En la actualidad, la práctica deportiva se asume como un medio, no sólo a través del cual se obtienen resultados cuantitativos, sino también como una posibilidad para formar a las personas de manera holística. Por tal razón, cobra validez el poder llevar a cabo el presente plan pedagógico

Este plan pedagógico busca dejar un impacto a corto y/o largo plazo, en el ámbito formativo y de competencia en el patinaje sobre ruedas. Se pretende que la propuesta

Pedagógica planteada en este plan, sea vista como una opción de ayuda y reforzamiento en la técnica deportiva, para que los deportistas puedan crear un modelo de técnica ideal con el acompañamiento y guía del entrenador; alternativas para el hoy y herramientas para la construcción de un futuro competitivo deseado.

Con este plan se permitirá levantar una propuesta que exponga datos de población con problemas de rendimiento en la parte técnica y a su vez con los que no los presentan, y trabajar de acuerdo a los resultados. La elaboración de este plan como apoyo en los entrenamientos, dirigido a deportistas y además de mejorar la técnica deportiva de los niños, niñas y jóvenes, contribuirá a la ampliación y mejoramiento del entrenamiento en general. Por tal razón, lo que este plan pedagógico busca, es proponer alternativas respecto a la orientación de procesos de formación, para obtener óptimos resultados en dicho sentido.

4. MARCO LEGAL

Algunas normativas relacionadas con las escuelas de formación de patinaje e describen a continuación.

Partiendo de la Constitución Política de Colombia, se encuentran artículos como El 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión. El artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando

una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad

En cuanto a Leyes Nacionales, cabe resaltar la ley 181 de 1995, pues trata sobre el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento del deporte, la recreación y la cultura, COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA Ley 181 de 1995. (18, enero, 1995) Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario oficial. Bogotá, D.C

5. OBJETIVO

- Desarrollar los procesos de formación deportivos y recreativos para el fomento de la práctica del patinaje en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate.

6. OBJETIVO ESPECIFICOS

- Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse y desplazarse…)
- Implementar las actividades de formación deportivas en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle del ubate.
- Realizar actividades recreativas para mejor el aprovechamiento del tiempo libre de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate vinculando el núcleo familiar.
- Mejorar las capacidades físicas que se necesitan para el desarrollo de cada una de las técnicas del patinaje de velocidad.
- Desarrollar una metodología que posibilite un análisis relacionado con ejecución de los fundamentos técnicos respectivos.
- Hacer un seguimiento (valoración) que permita tener un control de la manera como se desarrolla el proceso (retroalimentación permanente del proceso).

7. POBLACIÓN OBJETO

Niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años edad de la provincia del vale de ubate

Tres categorías.

INICIACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 6 a 8 años

FUNDAMENTACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 9 a 12 años

PERFECCIONAMIENTO: comprendido para adolescentes en edades de 13 a 17 años

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Difícilmente podía imaginar el holandés Hoans Brinker, cuando ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, que el patinaje tendría el auge que ha adquirido en nuestros días, con sus cuatro disciplinas (hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey línea) que han originado un "boom" no solamente en lo deportivo sino también en lo comercial. Estas ruedas fueron colocadas bajo un rudimentario patín con llanta metálica y preparada por un industrial zapatero belga, Joseph Lundsen. Pero el proyecto del patín se dejó de lado por las muchas imperfecciones que presentaba, quedando para el olvido y como anécdota.

La historia nos habla de otros inventores de ruedas, pero es en 1813 Cuando Jean Garcín construyó unas ruedas de madera que patentaría dos años después con notable éxito. Creó una Escuela de Patinaje, pero la práctica de los aprendices provocó numerosos accidentes que motivaron el cierre de la Escuela y de sus actividades. Años más tarde, en 1867, el invento de Jean Garcin fue recogido por unos industriales británicos que, previamente perfeccionado, lo presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París. Este proyecto fue patentado en Nueva York por James Leonard Plinton, con el acoplamiento de un mecanismo de frenado consistente en un taco de caucho en la parte delantera.

En 1876 se abre en París el primer Centro de Patinaje como deporte de moda y montado con todo tipo de lujos y detalles para deleite de la aristocracia parisina, que tomó el patinaje como deporte de moda. A partir de aquel momento proliferaron las pistas de patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30 y en los Estados Unidos comenzaba su expansión. Ante este crecimiento había que organizar El patinaje y, con tal motivo, comenzaron a nacer clubs y competiciones. Edward Crawford se trajo de Chicago nuevas ideas para competiciones y deportes a practicar entre los que se encontraba el hockey sobre patines.

REGLAS:

Traje de competición: por lo general, es un enterizo de lycra.

Protecciones: todos los reglamentos obligan a la utilización del casco protector. El uso de coderas, rodilleras y guantes antifracturantes es opcional, de acuerdo a la edad.

Instalaciones Indoor o cubierto: piso en madera con una cuerda de 100 metros. Pista: debe tener dos curvas iguales y dos rectas iguales. La cuerda ni menor de 125 metros, ni mayor de 400 metros. La superficie es de resina especial, de granito pulido o de asfalto. Ruta: circuito asimétrico con una cuerda de 400 metros y máximo de 1000 metros. Ruta abierta: carretera.

Reglas de competición El recorrido de competición puede ser sobre pista o sobre ruta. Las medidas del recorrido de competición deben ser tomadas a 30 cms. del borde interno; esta línea se llama cuerda. En las competiciones sobre

pista o sobre ruta, los competidores serán ubicados para que giren en sentido contrario a las manecillas del reloj.

Carreras Circuitos de habilidades. Contra reloj individual 200 y 300 metros. De distancia corta 500 a 1000 metros. De medio fondo 3000 a 5000 metros. De fondo 10000, 15000 y 20000 metros. Maratones 42 kilómetros. Ultra maratones 100 kilómetros o más.

Distancias oficiales para campeonatos mundiales.

El programa de competencias será igual para hombres y mujeres, y para juvenil y mayores.

Pista

300 m. Contra reloj. 500 m. Sprint. 1000 m. 10.000 m. Puntos y eliminación

15000 m. Eliminación, 5000 m. Relevos (3 atletas)

Puntos y eliminación: se asignan

puntos y hay eliminación en cada vuelta. La última eliminación tendrá lugar cuando queden tres vueltas.

Quedarán máximo 10 atletas en competición. 1 punto al único ganador de las metas individuales y a la meta final se asignará 3-2-1 a los primeros tres clasificados.

Ruta

200 m. Contra-reloj clasificación y final con 12 atletas

500 m. Sprint, 10.000 m. Sprint en todas las vueltas, 20.000 m. Eliminación

10.000 m. Relevos (3 atletas), 42 km. Maratón

Contra reloj individual: se puede disputar sobre pista o ruta; gana quien recorra el circuito en el menor tiempo.

Contra reloj por equipos: se puede disputar sobre pista o ruta, en equipos de 3 atletas que deben recorrer el circuito. Compite un equipo a la vez, y se tomará el tiempo cuando el segundo patinador pase la línea de llegada.

Carrera por puntos: se realizará un sprint cada cierto número de vueltas dependiendo del número de participantes; el primero recibirá 2 puntos y el segundo 1 punto. Si un corredor es eliminado o se retira antes del final de la prueba, pierde todos los puntos. Gana el que sume más puntos.

Carrera de eliminación: dependiendo del número de participantes, cada cierto número de vueltas se elimina uno o más corredores; al momento de la salida,

el juez árbitro se encargará de comunicar la forma en la cual se efectuará la eliminación.

Combinada: en cada sprint señalado, el primer corredor gana punto y el último es eliminado.

Relevos (americana): esta competición puede ser efectuada sobre pista o ruta; es una carrera por equipos, en la que un solo deportista de cada equipo está corriendo al mismo tiempo.

Hay una zona delimitada en la cual es obligatorio realizar el relevo. Números de competición: todos los atletas estarán identificados por tres números. Estos son visibles en ambos lados de la cadera y en el centro de la espalda.

Los campeones del mundo que participen en una competición siendo campeones, pueden utilizar la camiseta de campeón del mundo.

El jurado.

El jurado está formado por un juez árbitro -quien es el principal responsable del correcto desarrollo de las competiciones-, un secretario, un número variable de jueces -según la importancia de la competición y el recorrido-, y tres cronometristas.

La composición del jurado para competiciones de campeonatos del mundo tendrá un juez árbitro, un secretario, uno o dos asistentes del juez árbitro, tres jueces para la llegada, tres cronometristas, un juez de salida y un juez encargado del recuento de vueltas.

Uniforme: camisa y pantalón blancos; blusa, falda o pantalón blancos para las mujeres; medias y zapatos blancos.

Funciones del juez árbitro: ejerce poder disciplinario sobre los participantes, entrenadores, y dirigentes; guía el trabajo de los jueces, controla y decide sobre las divergencias de opinión.

Secretario del jurado: colaborador del juez árbitro. Juez de salida: reúne a los atletas, da las últimas instrucciones, controla el vestuario y el número de competición.

Características.

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva consistente en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. Se puede dividir, atendiendo a la superficie utilizada para patinar, en dos grandes categorías:

Patinaje sobre hielo

Los patines para el patinaje artístico normalmente son blancos y el tacón es de madera. Se lleva a cabo sobre una superficie de hielo, bien sea natural o artificial. En el caso de superficie artificial, se utilizan recintos cerrados llamados pabellones o palacios de hielo que pueden contar con graderíos para acoger competiciones deportivas de las diversas especialidades de patinaje sobre hielo. En los últimos tiempos se están popularizando las llamadas pistas de "hielo sintético". Una superficie de polietileno que permite patinar con patines de cuchillas, independientemente del clima o de la época del año. No es lo mismo, pero se parece bastante. El patín para hielo está compuesto por una bota unida por su parte inferior a una cuchilla. La unión puede ser fija en dos puntos; o bien articulada, con un eje en la parte delantera y un resorte que tiende a mantener una cierta separación entre el tacón de la bota y la cuchilla. En este segundo caso se llama patín clap.

Patinaje sobre ruedas

Se desarrolla en superficies distintas del hielo, por lo general de asfalto, hormigón, terrazo o parquet que, a su vez, pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina sintética, etc.). El deporte del patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una plancha que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra. Estas ruedas tienen un diámetro variable entre 70 y 110 milímetros, pudiendo darse el caso de planchas diseñadas para alojar ruedas de varios tamaños. A comienzos de los años 2000 se utilizó una variante de los patines clip que actualmente está en desuso.

El patinaje es un deporte que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo y a la vez una alta coordinación sensorio-motriz que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, de ahí a que en parte se trate de un deporte estrechamente vinculado con el aeróbic.

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. El patinaje es conocido como un deporte aeróbico porque requiere de ritmos constantes de oxígeno, pero también anaeróbico por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

El patinaje es una mezcla de fuerza, habilidad y resistencia, en el que es muy importante la acción de los músculos y las articulaciones para dar los movimientos de flexión y extensión.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIOS DEL PATINAJE

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.

El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.

El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.

Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.

El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.

El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.

El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.

El patinaje actúa como desestresarte natural.

RECOMENDACIONES PARA PATINAR

El patinaje es un deporte que exige como ya hemos dicho mucha concentración y coordinación sensorio-motriz. Debes tomar en cuenta ciertas precauciones para desplazarte con seguridad y confianza.

Para evitar salir lastimado durante la práctica de este deporte, se recomienda:

Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.

Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarla durante posibles caídas.

Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.

Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.

Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.

No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.

Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen más divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música.

MODALIDADES DE PATINAJE

Por otra parte, existen tres modalidades de patinaje principales, cada una de ellas basa su juego y entrenamiento en unas especificaciones determinadas, pero el objetivo es el mismo. Sobre hielo, sobre ruedas, artístico… Todo depende de si es realizado en parejas, grupos, individualmente, pero todos los tipos de patinaje parten de la misma base: la superficie deslizante.

La visión engloba una serie de habilidades susceptibles de entrenamiento y mejora. En el caso concreto del deporte, las habilidades más relacionadas se describen a continuación:

Agudeza Visual Dinámica: Habilidad de discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre objeto y sujeto. Puede darse el caso de que se desplace el sujeto (automovilismo), el objeto (tiro al plato), o ambos (tenis).

Función de sensibilidad a los contrastes: Determina la sensibilidad visual del deportista en distintas condiciones de iluminación. En el esquí, la detección e interpretación de los distintos niveles de gris resulta esencial para los descensos.

Movimientos oculares: De seguimiento, sacudidos y fijaciones, que permiten la movilidad del ojo para explorar el espacio en todas las direcciones. De gran importancia en todos los deportes, cobran especial importancia en los de pelota.

Flexibilidad de acomodación: Habilidad del deportista para enfocar rápidamente objetos situados a diferentes distancias. Resulta especialmente crítica en los deportes de precisión, aunque de forma general también se relaciona con la fatiga visual durante los encuentros en deportes colectivos.

Percepción de la profundidad: Habilidad que permite predecir las distancias entre el jugador, la pelota, compañeros, contrarios, líneas de juego…

Visión periférica: Capacidad necesaria para poder detectar y responder a estímulos visuales ubicados en áreas del campo visual alrededor del punto donde se fija la mirada. Permite, por ejemplo, al jugador de baloncesto, mirar la canasta al desplazarse botando la pelota mientras controla la posición de los otros jugadores.

Tiempo de reacción visual: Mínimo tiempo requerido para captar y reaccionar a la información visual. Implícito en la mayor parte de disciplinas deportivas que

requieran respuestas rápidas. Aunque no puede considerarse una habilidad visual genuina, la incluimos en esta lista por el hecho de que, al entrenar la visión del deportista, en general, siempre intentaremos potenciar la mayor rapidez de respuesta posible.

Una vez que se conoce la importancia de las habilidades perceptivo visuales para el rendimiento del deportista, según diversos estudios entre los que se destacan (Plou y García 1989, Seiderman y Schneder 1985, Fradua 1993), entre otros, el entrenamiento de las habilidades perceptivo visuales se sustenta en un sistema de principios.

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento visual: El deportista en todo momento debe ser consciente de los objetivos que se están buscando con los medios de entrenamiento.

- Principio del desarrollo multilateral: El entrenamiento perceptivo visual se realiza por etapa según la organización metodológica de la preparación del deportista.

- Principio de especialización: Hace referencia a que cada deporte produce una especialización del sistema perceptivo visual por lo que todo entrenamiento deberá hacer hincapié en esas habilidades especiales específicas.

- Principio de individualización: Cada persona tiene unas características especiales por lo que el entrenamiento perceptivo visual deberá ser individualizado.

- Principio de variedad: La repetición excesiva de sesiones y contenidos hacen que se deban utilizar diferentes métodos de entrenamiento.

- Principio de modelación: El entrenamiento perceptivo visual debe partir de los niveles de la persona y de los niveles de exigencia visual de la competición; es decir hay que entrenar en función de las exigencias de la competición y del estado en que se encuentre el sujeto.

- Principio de progresión: Este principio hace referencia a que gradualmente se irán incrementando la carga y la intensidad del entrenamiento.

- Principio de continuidad: Para que se produzca mejora en las habilidades perceptivas visuales, tendrá que ser un entrenamiento continuo.

- Principio de acción inversa: Este principio nos dice que al igual que con el entrenamiento se consiguen mejoras en las habilidades perceptiva visuales, al dejar de entrenar el nivel de estas habilidades disminuye, es decir, los efectos del entrenamiento son reversibles.

9. ESTRUCTURA POR NIVEL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Unidad didáctica Nº 1: "RECREACIÓN"

Introducción

La recreación es una modalidad de los deportes individuales como el patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo se aplica a **divertir, entretener o alegrar**, a un determinado grupo de personas por medio de actividades que distraen de las obligaciones cotidianas. la recreación por lo tanto es una actividad que se puede considerar **terapia para el cuerpo y la mente,** aunque el **ocio** es relajación, pueden estar relacionados.

1. Descripción

Empezara a realizar recreación por medio de juegos donde los participantes se encuentren motivados a las actividades para fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollan las habilidades creativas en los niños y las niñas.

Fomentar el compañerismo y el juego cooperativo de aprendizaje de los contenidos de las materias. ayudar a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes de rondas infantiles y populares.

Se desarrollarán:

JUEGOS TRADICIONALES

- los participantes podrán utilizar un costal o saco, para la realización de juegos como competiciones o carreras.
- los participantes desarrollaran su creatividad en los movimientos coordinativos viso- manuales con el yoyo
- mediante la actividad de trompos los participantes realizaran movimientos viso manuales con el trompo
- a través de juego de canicas los participantes podrán utilizar las canicas o los garbinches realizarán juegos de competencia
- explorar habilidades y juegos de yermis con elementos pequeños y de proyección en el espacio como es el yermis
- mini tejo

ACTIVIDADES DE CREACIÓN ARTISTICA

- La técnica de la plastilina se fomentar la habilidad de motricidad fina y estimula creatividad
- A través de la pintura el participante estimula la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y aumenta la capacidad de concentración y expresión

- A través del dibujo los participantes sabrán como un verdadero arte que enseña la manera de representar los objetos con mayor exactitud y claridad posible

ACTIVIDADES LUDICAS

- El parques ayuda al desarrollo de sus capacidades motoras, mentales y sensoriales de los participantes
- A través del ajedrez los participantes elevaran la cociente intelectual y potencial de memoria
- El domino ayuda alcanzar una determinada puntuación previamente fijada, jugando para ello las manos o rondas que sean precisa
- Las loterías y las damas chinas ayudan a mejorar el nivel de concentración y coordinación viso-manual.

AEROBICOS

- La rumba aeróbica fomentará resistencia cardíaca y respiratoria, combaten la obesidad y el sedentarismo, bajan los niveles de colesterol total en la sangre de los participantes
- Zumba.
- Artes musicalizadas.

2. Objetivos didácticos

Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad.

Contenidos

3.1. Temporalización

Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo en cada una de las sesiones de entrenamiento.

4. Atención a la diversidad

Se atenderá las diferentes NEE de los participantes que asistan a estas clases, mediante la realización de ejercicios adecuados a cada necesidad.

5. Transversalidad

- **Educación para la salud:** se inculcarán los estilos vida saludable, los hábitos de higiene y salud.
- **Educación para la igualdad de genero:** se fomentará el respeto entre participantes en un clima de convivencia y respeto mutuo

DESARROLLO TECNICO Y PEGAGOGICO POR NIVEL:

NIVEL DE INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas.
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego

posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.

- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategia emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de dezplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “SALTAR”

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son

generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategia emancipadorias**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio en los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales.
- Identificar los fundamentos básicos del atletismo.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.

- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategia emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "desplazar"

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

Unidad 4 didácticas

Unidad didáctica N°1 Familiarización

Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.

Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.

Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.

Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)

Apartados a tratar

Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.

Mantener el equilibrio: es importante que los niños asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.

Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.

Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patinar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis… Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.

Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

Actividades propuestas

Por parejas, nos pasaremos en estático un balón rodando por el suelo: por la derecha, por lo izquierda, entre las piernas…

Juego: “el mundo al revés” el profesor se coloca enfrente del grupo. Cuando diga “delante” todos han de dar un paso atrás, igualmente con la derecha, izquierda, arriba y abajo.

Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.

Desplazarse de un punto a otro, de un sitio a otro del terreno: con un solo patín - por parejas, quedando sin patín las piernas centrales – a pasos alternativos, andando – deslizándose con muy poca zancada.

Con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.

Ir flexionando las rodillas hasta sentarnos en el suelo, y luego levantarnos apoyando las rodillas.

Unidad 5 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Deslizamiento en equilibrio

Afianzar el equilibrio dinámico.

Reforzar el equilibrio en desplazamiento.

Aumentar la capacidad de equilibrio y equilibrio móvil sobre objetos reducidos móviles.

Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene las trayectorias de los desplazamientos.

Apartados a tratar

Arrancada: técnicamente la describimos como posición de partida y primeros pasos:

Posición de partida: es un paso obligado para adquirir confianza con los patines, la posición de salida se logra apoyando el talón de un patín contra el otro. No olvidemos iniciar los ejercicios manteniéndose las rodillas un poco flexionadas al igual que los codos. Nos inclinaremos hacia delante lo máximo posible colocando las manos por delante del cuerpo para estar preparados ante cualquier imprevisto.

Primeros pasos: en la posición de partida, el primer impulso se toma empujando sobre el pie posterior colocado a 45º respecto al sentido de la marcha; el segundo paso, a su vez, se debe efectuar sólo después de haber recuperado el patín de impulso y así sucesivamente. Los primeros pasos se deben dar con breves impulsos contando mentalmente (1,2). Una vez adquirida mayor soltura en los movimientos, alargamos el paso y contamos (1,2,3).

Parada: una vez alcanzada cierta velocidad debemos controlar la reducción de velocidad de forma eficaz. Para ello señalamos dos modos distintos de frenado:

La canadiense: consiste en derrapar con un pie mientras que el otro sirve de apoyo.

Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.

Deslizarse hacia delante: llegados a este punto vamos a pedir al niño que coordine sus movimientos tanto de piernas como de tranco para conseguir un deslizamiento eficaz.

Actividades propuestas

"El pito": el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.

Juego "el pañuelo": se forman dos equipos que deben estar numerados y situados a cierta distancia del jugador que sujeta el pañuelo.

Cada niño con un stick lo va empujando delante de él. Esta situación obliga al niño a adoptar la actitud de base del patinador: rodillas flexionadas hacia delante y espalda inclinada.

El niño elige una línea del suelo, toma impulso y se desliza siguiendo esta línea, sobre un patín. La misma situación después con el otro patín. Esta situación de equilibrio sobre un patín permite abordar el trabajo sobre los cantos, ya que cantear permite al patinador describir una curva. Este trabajo de toma de conciencia y dominio de los cantos es primordial para la disociación de los apoyos y es, pues, una fuente de progreso.

Equilibrios sobre un patín: después de una toma de impulso, el niño levanta la pierna libre estirada o flexionada, todo el tiempo que pueda y la lleva de delante a atrás, de atrás adelante y al lado, ir alternando la pierna.

Juego: "los charcos": los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo.

Unidad 6 didacticas

Unidad Didactica N°1 Fase. Agrupamiento

Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.

Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.

Esta situación lleva al niño a flexionar las rodillas. La toma de conciencia de esta articulación es indispensable para eliminar las piernas rígidas y la caída del tronco hacia delante que se observa en todos los principiantes.

Actividades propuestas

Colocar vallas y que los niños pasen por debajo.

Por parejas, uno dentro de un aro y el otro en cuclillas cogido a un aro o pica por la espalda, deslizarse.

Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.

"El enano": avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.

Juego “los cañones”: los jugadores se distribuyen por parejas, uno en posición de cañón (cuclillas y una pierna extendida al frente) y otro empujándole por la espalda. Se realizará un recorrido procurando mantener la postura indicada.

Juego “robar piedras”: se forman dos equipos, cada uno se sitúa en un campo dónde tienen sus piedras. Su misión consiste en defender sus piedras e intentar llegar al campo contrario y robárselas al otro equipo. Si son tocados en el intento deberán quedarse en el sitio hasta que un compañero les salve. Si llevan una piedra en ese momento, deberán dejarla y regresar a su campo. Ganará el equipo que consiga robar todas las piedras del campo contrario.

Juego “túneles móviles”: por parejas, forman un puente con una pica, cuerda, aro… y se van desplazando libremente por el espacio. El reto van pasando por estos túneles individualmente o por parejas.

Juego “código de circulación”: se trazan en el suelo calles más o menos anchas, caminos, cruces, isletas… y se colocan señales de circulación que serán respetadas al patinar.

Juego de las sillas.

Juego “las 3 jarras”: por parejas nos colocamos formando un círculo enlazados con las manos en la cintura. Uno la para y ha de coger a otro que se encuentra dando vueltas al círculo. Este puede hacer zig-zag entre las parejas y cambiar el sentido de la marcha. Para salvarse se enlazará a una de las parejas, pero el del otro extremo pasa entonces a ser perseguido.

Unidad 7 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Cambios de dirección

Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha, bien por una situación que lo exige o por pasarlo bien.

Conseguir un mayor dominio sobre los cantos, lo que permite efectuar los giros en ambas direcciones.

Actividades propuestas

Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.

Juego “robar colas”: todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya.

Unidad 8 didácticas

Unidad didáctica N°1 Franquear obstáculos – saltar

Favorecer el dominio de los apoyos.

Dominar ambas formas de saltos. Con las dos piernas a la vez, primero con una y luego con la otra. El salto es una de las primeras reapuestas del principiante al problema del franqueo de un obstáculo.

Trabajar los diferentes componentes de los saltos: impulso, suspensión, recepción, que nunca están disociadas en el niño.

Toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos, para mejorar los mismos.

Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.

Actividades propuestas

Juego: “el verdugo”: uno con una cuerda va girando sobre su eje arrastrándola por el suelo y los demás tendrán que saltar. Quien se tropiece pasará al centro.

Desplazarnos por la pista y saltar sin tocar todas las líneas pintadas. También podemos colocar objetos (cuerdas, picas, pañuelos…).

Unidad 9 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Patinar hacia atrás

Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.

Familiarizarse con una situación inhabitual y el riesgo que ésta supone.

Actividades propuestas

Agachado con los talones en el trasero, el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar.

Con las piernas flexionadas el niño se empuja con la ayuda de una pared o de un compañero.

Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.

El niño de espaldas a su compañero es arrastrado por medio de un aro.

Partiendo con las piernas semiflexionadas se acercan las puntas delanteras de los patines y propulsándose hacia atrás rodar describiendo dos curvas simétricas, así descubrirán que las puntas de los pies se separan y los talones se juntan.

Juego “la serpiente se muerde la cola”: los jugadores se unen por las manos, el primero es la cabeza y el último la cola. Uno intentará coger al otro. Los otros que están en medio ayudarán desplazándose para los lados para que la cola no sea cogida. Cuando esto se produce se van cambiando las posiciones, la cabeza pasa a ser la cola y el segundo será la cabeza.

Pautas metodológicas

Vamos a plantear al niño las situaciones problema para que él mismo vaya descubriendo su solución y las grave como posibles respuestas a otras situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficiente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

En distintas sesiones abordaremos los ejercicios desarrollados, sin olvidar las tres reglas de oro:

- No hacerse daño
- No hacer daño a los demás ni al material
- Pasarlo bien

El profesor tiene que tener en cuenta que en todo momento ha de tener controlado el tema de seguridad. Tanto las protecciones que debe llevar el niño como las que se deben colocar en los espacios donde se realizaran las actividades.

Los agrupamientos irán en relación a la tarea a realizar y de los niveles de aprendizaje de los alumnos.

Utilizaremos materiales diversos para que el niño no sólo centre su atención en los patines y sea capaz de realizar movimientos que de otro modo no los haría, así como superar el miedo.

Como en otras prácticas deportivas, es importante la presencia de materiales alternativos que nos pueden dar una rica variedad en juegos y formas jugadas. Esta riqueza también se verá reforzada por el uso de canciones populares en nuestras sesiones.

Además, muchos de los juegos podrán ser aplicados en diversas fases. Esta metodología va encaminada al cumplimento de los objetivos que nos hemos marcado.

10. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION.

CONTROL SEGUIMIENTO

Se realiza un seguimiento diario a cada uno de los estudiantes realizando un registro de asistencia escrito durante todo el proceso de entrenamiento deportivo**.**

Se implementarán unos test de iniciación al deporte en dos tomas uno al iniciar el proceso deportivo y el otro al final del proceso para saber los resultados del entrenamiento y poder concluir de manera satisfactoria el proceso de formación deportiva.

EVALUACION

La finalidad de la evaluación es orientar a los participantes y al entrenador en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de esta Programación Didáctica va a ser cuantitativa, es decir, basada en el rendimiento del participante. La evaluación constará de las siguientes fases:

- **Evaluación inicial:** de carácter informativo tanto para el alumno/a como para el profesor/a. Incluye la toma de datos antropométricos (peso, talla...) y un test de conductas motrices. Ésta evaluación puede influir para ver la aptitud del participante para el atletismo.
- **Evaluación continua o formativa:** para controlar el proceso de E/A. Es la evaluación del día a día en las distintas sesiones. Cada participante tendrá un registro personal donde irá anotando las incidencias y el trabajo desarrollado. Al terminar cada bloque de contenidos se evaluará conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Evaluación sumativa o final:** se llevará a cabo al final de curso y tratará de valorar el grado de consecución de los objetivos obtenidos por el alumnado, así como de la evaluación de la programación en sí misma. Se llevará a cabo al final de curso.

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el participante hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada trimestre mediante pruebas prácticas donde los niños y niñas demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:
  - Asistencia.
  - Vestuario y aseo personal.
  - Comportamiento en entrenamiento.
  - Esfuerzo e interés.
  - Valores

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Establecido para 7 meses de trabajo cumpliendo unos lineamientos dados por indeportes Cundinamarca.

Grupo de trabajo	Temas centrales

Iniciación	Test de valoración de ingreso capacidades básicas Familiarización Teoría del patinaje y los elementos deportivos Potenciación en capacidades básicas Deslizamientos Agrupamiento Cambios de dirección Coordinación viso - manual Coordinación viso – pedica Fundamentos técnicos de iniciación al patinaje y su ejecución Recreación Valores y principios para una buena convivencia
Fundamentación	Test de valoración ingreso capacidades básicas Teoría del patinaje y los elementos deportivos Nutrición y psicología Habilidades motrices de base Capacidades condicionales Capacidades perceptivo-motoras Postural y esquema corporal Fundamentación a la técnica Fundamentación a la táctica Coordinación mixta Trabajo individualizado de las capacidades básicas Valores y principios para una buena convivencia Recreación
Perfeccionamiento	Test de valoración de ingreso de capacidades básicas Nutrición y psicología Teoría del patinaje y los elementos deportivos perfeccionamiento de la Técnica perfeccionamiento de la Táctica trabajo físico para fortalecer las destrezas y habilidades. Trabajo de profundización de Velocidad, Fuerza, Trabajo aeróbica y anaeróbica, Flexibilidad Potencia Recreación Familiarización Deslizamiento con equilibrio

	Agrupación Cambio de dirección, franquear y saltar Patinar hacia atrás Valores y principios para una buena convivencia

12. METAS

- Lograr la participación de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate en la escuela de formación de patinaje.
- Incorporar el tema de Calidad de Vida en las actividades planteadas para brindar un mejoramiento en los aspectos familiares de los integrantes de la escuela de patinaje.
- Realizar procesos que propicien autonomía, participación, creatividad, sentido de pertenencia y satisfacción.
- Promover equipos de trabajo con el liderazgo y el desarrollo de valores en la formación de personas idóneas en la sociedad.
- Realizar encuentros deportivos presenciales de cada una de las escuelas de formación para generar espacios de interacción con otros municipios.

13. PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato es de siete (07) meses contados a partir del perfeccionamiento el cumplimiento de los requisitos de ejecución, cual se hará efectivo a partir de la suscripción del acta de iniciación.

14. RECURSOS

Humanos: niños, adolescentes

Físicos: escenarios deportivos,

Material deportivo: conos, aros, patines, cintas y platillos

15. CONVOCATORIA

Se realizarán con el apoyo de la coordinación de deportes de los municipios y a través de publicidad en medios de comunicación local y redes sociales que permitan llegar a dar cumplimiento a la población beneficiada del proceso de formación deportivo.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

SCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	cordina movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de pies y manos acompaños de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la pociosion del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realizar desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con patines y sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estetica
						RODAR	realizar giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y olbigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica

						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	2/14/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA



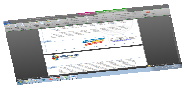
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
			AS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto

PATINAJE	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICA	2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audivisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos traslando objetos de un lugar a otro ante estimulos audivisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arrancadas desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines,
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	RROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obliigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño

			DESAR			EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocision al momento de la actividad fisica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos predeportivos y formas jugadas	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	el yoyo, la goloza, el trompo, el cucunuba, canicas,	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos de habilidades con patines y sin patines	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos
FECHA DE ENTREGA		2/14/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		AURA LILIANA CASTILLO COCA					
MUNICIPIO		SUSA					



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL
PATINAJE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F.EXPLOSIVA	Ejecutr ejercicios pliometricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						F.MÁXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con peso que permitan indentificar y desarrollar la fuerza máxima.
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a parTir de estimulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente.
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de posición base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta dutación con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	V.REACCIÓN	Responde a diferenetes estimulos audiovisuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacía afuera.
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso realizando un movimiento circular horizontal.
						DESCENSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera.
						DESCENSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	FASE DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje .
						FASE DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas
						DESCENSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descenso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PRESIONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza presión en el borde externo de las ruedas
						EMPUJE HACIA AFUERA	.Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCENSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.

	N A M I E N T O			2	PRESIONES EN SALIDA	Gesto, empuje,recuperacion	Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador.
				3	TRENZADO	tecnica precisa de trenzado	Realiza perfectamente el trenzado en las curvas en pista
		TEORICO		1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	**REGLAMENTACION**	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	**VALORES**	RESPETO	respeta las normas y a las personas sin causar perjuicio alguno
						TOLERANCIA	comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales
						RESPONSABILIDAD	cumple con nuestros deveres compromisos y obligacines consigo mismo y los demas
						SOLIDARIDAD	apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones dificiles
						HONESTIDAD	armoniza las palabras con los hechos tiene su propia identidad
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	identifica cuales son los implementos basicos de aseo
						ALIMENTACIÓN	reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	adquiere habitos responsables sobre la uniformidad y su presentacion
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce la importancia del descanso y las horas de sueño para reponerse
						EJERCICIO FISICO	participa activamente de las actividaes con buena disposición
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	Participa con frecuencia en las actividades programadas para la utilización del tiempo libre.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente propone y da su punto de vista
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sigue las indicaciones del formador de la manera mas adecuada
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	comunica sus emociones buenas o malas con relacion a sus compañeros
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	**JUEGOS DE INTEGRACION**	YERMIS	trabaja la velocidad y reaccion , agilidad, punteria y fuerza en un juego recreativo
						EL ESPEJO	realiza movimientos de imitacion de su compañero
						BALONMANO	Reconoce las reglas basicas propuestas por el formador.
						JUEGO DE NOMBRES	repite su nombre junto con el que esta al lado y asi consecutivamente
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	COCA	participa el juego tradicional de la coca y lo practica
						CANICAS	manifiesta las diferentes formas de jugar a las canicas.
						CUCUNUBA	participa del cucunuba con sus compañeros.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	PINTURA	realiza la actividad plazmando sus mensajes o figuras en un mural
						GLOBOFLEXIA	desarrolla su creatividad por medio de globos
						BAILE	Reconoce diferentes formas de movimiento por medio del baile
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	MATCH RECREATIVO	participa del match recreactivo.
					FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.

FECHA DE ENTREGA	**2/12/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**
MUNICIPIO	**SUSA**



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE
MUNICIPIO: SUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
5:30 a 6:30 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
3.30 PM A 5:3O PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION		
	SEDE DE TRABAO			CIC	CIC		
9:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO					INICIACION	
	SEDE DE TRABAO					CIC	
11:00 A.M. A 1 P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO					CIC	
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO					CIC	

UNA VEZ POR SEMANA SE ESTA TRABAJANDO EN UNA VEREDA ASIGNADA POR EL COORDINADOR DEL MUNICIPIO 3 HORAS.

NOMBRE MONITOR AURA LILIANA CASTILLO COCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	9	6	8	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	15
7 AÑOS	2	6	1	1	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8 AÑOS	1	4	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	4	10	4	0	4	6	0	1	0	0	0	0	0	0	14
10 AÑOS	7	6	2	5	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	13
11 AÑOS	1	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	2	5	2	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	5	1	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	1	7	1	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	8
16 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	34	49	23	11	31	18	0	2	0	0	0	0	0	0	83

DEJO LA MISMA COBERTURA PORQUE DURANTE LOS 11 MESES DE TRABAJO SE MANTUVO LA MISMA POBLACION EN LA ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
NIVEL INICIACION PATINAJE

No.	NOMBRES Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	daniela ballesteros	3138663636
2	valentina moreno	3212973491
3	samuel hoyos	3163066775
4	samuel esteban cañon	3214886650
5	maria juliana villamil	3204745528
6	nicolle mariana coca	3223600442
7	Camila pinilla	3125696665
8	joel Becerra	3212241118
9	william Robayo Romero	3115639473
10	Eileen Juliana Barbosa	3124800216
11	Kerin Quinichequa	3223451778
12	Maria jose Coca Galeano	3223600442
13	Andres felipe robayo cruz	3106666553
14	juan diego quarin arevalo	3144615872
15	Maira alejandra Garcia fuquene	3134424449
16	yessica valentina rodriguez	3118726123
17	Gisel Damaris Garcia Santana	3185235003
18	Aaron Gael Armero	3212237846
19	Valery Sofia Gomez	3123254399
20	Sergio Esteban Cortez Amaya	3244039932
21	Mia Isabella Alarcon Rico	3217045029

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
NIVEL FUNDAMENTACION PATINAJE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	isabela molina	3102623321
2	briana zoe rodriguez	3143955353
3	salome ramos moya	3138342809
4	Dariana Becerra	3212241118
5	maria jose guarin	3144615872
6	alisson mariana arias	3224625969
7	gabriel rodriguez	3133619219
8	karol sofia clavijo	3132227933
9	santiago hoyos	3163066775
10	mariana Robayo Romero	3115639473
11	danna isabella gualteros	3102540050
12	laura maria robayo	3106813269
13	luciana suarez	3212071899
14	maria alejandra cubillos	3228305550
15	lauren mariana castellanos	3112512873
16	alex estiven valbuena	3105888846
17	julian ospino	3242783107
18	juan pablo sierra	3123449680
19	juan camilo galeano	3123418584
20	martin felipe alarcon	3217045025
21	jose angel cortez	3244039932
22	sharon Sophia alarcon	3217046029
23	maria alejandra castiblanco	3229491560
24	dayan Enrique Hoyos Montiel	3228276213
25	Martin Catalan Becerra	3212241118
26	Diego Catalan Becerra	3212241118
27	Juan Jose Alarcon Urrea	3223169985
28	Angie Pinilla Cortez	3228302475
29	Mariana Cañon Cortez	3223541230
30	karla quinichegua	3223451778
31	isabela Gualteros aleman	3102540050

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO PATINAJE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	
1	lina maria barrero	3133757458	
2	nelly dayana barrero	3133757458	
3	kimberly rodriguez	3204277402	
4	paula andrea clavijo	3132227933	
5	wendy vanessa moya	3102097598	
6	juan camilo rodriguez	3106503546	
7	maria alejandra pulido	3206625420	
8	felipe Angel	3202188185	
9	Camilo Castillo	3212973491	
10	santiago becerra	3212241118	
11	Norman Gersey Murcia	3204745528	
12	johan david ramos	3138342809	
13	karla valeria castillo	3124277874	
14	viviana catalina tinjaca	3223575157	
15	darwin hoyos montiel	3228276213	
16	Andres Rodriguez	3107508328	
17	danna gabriela pachon	3112710970	
18	nicol vanessa parra	3125909990	
19	Laura Camila Rincon Tiinjaca	3144102599	
20	dania sofia moreno	3244039932	
21	Karol Dayana Castilo B.	3132371772	
22	Karol Ballesteros Carrillo	3214745548	
23	Miguel Caro Castro	3123842639	
24	Melisa Moya	3204863383	

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS /NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VICTORIA SCOVOLI GALEANO	1019847471	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CENTRO	B+	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROSA BUSTOS ESPITIA	3107874861	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE ROBAYO CRUZ	1033821840	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CR 2C 11-21 VILLAS DE SAN GERMAN	A +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE PAOLA CRUZ	3106666553	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	AARON GAEL ARMERO RIVEROS	1222218664	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CALLE 14 2 - 57	O +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA JUDY RIVEROS PAEZ	3212237846	mayeatorres20@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA JOSE COCA GALEANO	1074559090	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	VEREDA COQUIRA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ERIKA MAYERLY GALEANO	3223600442	Caedcoar@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	1076669478	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CRA3 6-22	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LAURA AREVALO	3144615872	laurayizzeth1986@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	1016106914	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CR 2. 10-32 BARRIO EL PORTAL	O +	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JULIETH BRICEÑO	3125696665	julihet0623@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	1074558786	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	KRA 5 5-52 CENTRO	B +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MAYE DAMARIS ARMERO	3123254399	mayeatorres20@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	1074559035	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LILIANA CASTILLO	3204745528	Lilito101@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SAMUEL DAVID HOYOS FORERO	1074558953	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CRA 2A 11-26 VILLAS DE SAN GERMAN	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	HILDA YOLANDA FORERO	3163066775	josemarguirre@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SAMUEL ALBERTO CASTILLO VILLAMIL	1074558672	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	GISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSAURA COCA MOLINA	3124800216	Lilito101@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOEL ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	1074558642	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE12 2-41	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3213924955	becerrasantiago860@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	WILLIAM ESTEBAN ROBAYO ROMERO	12222211887	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LETICIA	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGELICA LUCIA ROMERO	3115639473	angie23198908@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KERIN STEVAN QUINEME QUINCHANEGUA	1074558726	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDITH MARTINEZ	3223451778	2002carla17@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	1074558687	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 2 13-08 BARRIO SAN GIL	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA FUQUENE	3134424449	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	GISEL DAMARIS GARCIA SANTANA	1072712471	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA APOSENTOS	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	TERESA SANTANA	3143289063	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SERGIO ESTEBAN CORTEZ AMAYA	1074558490	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofía.moreno.amayaa.@gnail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SARA SOFIA RODRIGUEZ GUZMAN	1016100686	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LA GLORIETA	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	OLGA GUZMAN	3227587518	GOLGA4581@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	BRAYAN DAMIAN GUALTEROS ALARCON	1074558501	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA ALARCON ALARCON	3209223941	DianaRocioAlaronLadino@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ALISSON ALARCON URREA	1074558590	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 - 3- 114	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PAOLA ANDREA URREA	3223169985	pauc1987@gmai.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA EMILIA GARZON PEÑA	1016603993	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 - 9 -35	Ó+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LAURA GARZON PEÑA	3123890921	lula3112@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MIA ISABELLA ALARCON RICO	1074558485	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 14 2-04	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045029	herreriaalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	YESSICA VALENTINA RODRIGUEZ RONCANCIO	1074558447	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	B -	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEIDY RONCANCIO	3118726123	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILLO	1074558409	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 9A 1-28 EL PORTAL	B +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CARRILLO	3138663636	s.patrivia.cpc@gmail.com

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	1074558523	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 10 1 -10 EL PORTAL	O +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MERCHAN	3102391896	lajms025@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	1074558289	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA COQUIRA	O -	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ERIKA MAYERLY GALEANO	3223600442	Caedcoar@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	1141342847	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 9 1A-05 EL PORTAL	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANA CECILIA GOMEZ	3214886650	anagomez0467@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	EYLEEN JULIANA BARBOSA CASTIBLANCO	1074558372	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 12 02-06 SUSA	O +	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMMY DANIELA CASTIBLANCO	3185235003	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KARLA ZARAY FORERO MARTINEZ	1074558188	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDITH MARTINEZ	3223451778	2002carla17@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	RAFAEL VALBUENA RIAÑO	1076667212	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRAA 3 5 - 25	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ MERY AMAYA	3108725773	LMERYAMAYA@HOTMAIL.COM
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	1074558072	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ISABEL AMAYA	3115361368	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANNA ISABELA GUALTEROS ALEMAN	1074558023	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	A +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLADYS ALEMAN	3102540050	Isabellagualteros04@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIANA ROBAYO ROMERO	1033112968	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LETICIA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA OFELIA MURCIA	3024096780	angie23198908@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SALOME RAMOS MOYA	1074558048	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	A +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALBA LUCERO MOYA	3138342809	alba11lucero@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LAUREN MARIANA CASTELLANOS CACERES	1013274071	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	POLICA NACIONAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CLARA INES CACERES	3112512873	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	1074558185	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA APOSENTOS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA FERNANDA GUARIN	3132227928	paulaguarin94@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ISABELLA MOLINA JOYA	1053342821	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LETICIA	A +	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	KATHERIN JOYA	3124807922	Gkjoya6@misena.edu.co
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARTIN FELIPE ALARCON RICO	1074558148	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 14 2-04	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045025	herreriaalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOHAN SANTIAGO HOYOS FORERO	1074558132	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VILLAS DE SAN GERMAN	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	HILDA YOLANDA FORERO	3163066775	josemarguirre@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ESTIVEN VALBUENA RIAÑO	1076660875	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 N 5-25	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MERY RIAÑO	3105888846	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARTIN EDUARDO CATALAN BECERRA	1126846155	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	O+	BAMBINO GESU	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA BECERRA	321924272	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DIEGO AURELIANO CATALAN BECERRA	1126846154	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	O+	BAMBINO GESU	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA BECERRA	321924972	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANGIE TATIANA PINILLA CORTEZ	1074558081	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LA ESTACION	0+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAULA VIVIANA CORTEZ	3228302475	paulavivianacortez90@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LAURA MARIANA CAÑON AMAYA	1074558067	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 16 - 2-35	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGELA ISABEL AMAYA	3144142781	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN JOSE ALARCON URREA	10131272297	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 - 3- 114	o+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANOS	URBANO	PAULA ANDREA URREA	3223169985	pauc1987@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ZOE BRIANA RODRIGUEZ MOYA	1171963972	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	B +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARINA MOYA	3138342809	katherineyuliethrodriguezmoya@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	1076660025	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	A +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LAURA AREVALO	3144615872	laurayizzeth1986@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DARIANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	1074557879	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 12 2-41	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3213924955	Liliaurora3@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JULIAN ANDRES OSPINO	1042212904	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 10 2-72 SUSA	A +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANDREA OSPINO	3242783107	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ FORERO	1074557915	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 10 2-24	B +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FRANCY ANDREA FORERO	3105603546	juanca300308@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN PABLO SIERRA SIERRA	1074557786	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA GLORIETA	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YULI MARISOL SIERRA	3123449680	yumariju_89@hotmail.com

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO GALEANO CASTIBLANCO	1074557869	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 2 13-25	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA ILDA CASTIBLANCO	3123418584	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LUCIANA SUARES MOYA	1073383577	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	SINDROME DE DOWN	OTROS	CASTELLANO	RURAL	HILDA MOYA	3212071899	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MAIRA ALEJANDRA CUBILLOS RODRIGUEZ	1073383430	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 2B 11-15	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	KAREN RODRIGUEZ	3228305550	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA CASTIBLANCO	1074557847	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 9-44	O -	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ERIKA MORENO	3229491560	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOSE ANGEL CORTEZ AMAYA	1074558038	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofia.moreno.amaya.@gnail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ALISSON MARIANA ARIAS GOMEZ	1024543097	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 8 1A-161	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEYDY GOMEZ	3224625969	danimur21@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SHARON SOFIA ALARCON RICO	1028871620	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 14 2-04	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045025	herreriaalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JESUS DAVID CORTEZ AMAYA	1074557396	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA COQUIRA	O-	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NIINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GINNA AMAYA	3244039932	ginnafernandaamayarobayo@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DARWIN HOYOS MONTIEL	1065670398	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CENTRO	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CARMEN MONTIEL	3007069093	carmen1montiel2@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	1065670347	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CENTRO	A +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CARMEN MONTIEL	3007069093	carmen1montiel2@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANCO	10773040802	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA PUNTA DE CRUZ	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSALBA PULIDO	3112710970	pachongabriela65@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	1074557334	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 6 6-40	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PATRICIA SANTANA	3223575157	Vivianacatalinatinjaca@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KARLA VALERIA CASTILLO ALEMAN	1074557332	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 5 8-37	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARLENE AMAYA	3124277874	Karlaama08@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KAROL DAYANA CASTILLO BARRANTES	1077114083	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA RUBIELA BARRANTES	3164620131	Brubiela0909@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PARRA	1073382251	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 4 - 4-30	O-	ECOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ ANGELA PARRA ALARCON	3107508328	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SANTIAGO ALONSO BECERRA RODRIGUEZ	1074557112	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 12 2-41	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3212241118	becerrasantiago860@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	1074557060	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 10 2-24	AB +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FRANCY ANDREA FORERO	3105603546	juanca300308@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	1074557089	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 10 1-10	O +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MERCHAN	3102391896	lajms025@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	1074556988	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 3 14-28	A +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LORENA ROBAYO	3142286363	dayanabarrero6@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NICOL VANESA PARRA ALARCON	1074557163	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 8 1A-161	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DORIS ALARCON	3125909990	parranicol38@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	1074557111	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALBA LUCERO MOYA	3138342809	alba11lucero@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE ANGEL CAMELO	1074557026	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YOLANDA CAMELO	3143951603	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	WENDY VANESA MOYA GARZON	1074556815	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	BARRIO EL PORTAL	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VICTOR DANIEL MOYA	3209862791	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	1118367638	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ MERY PAEZ	3212575581	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	PAULA ANDREA CLAVIJO GUARIN	1074556845	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA APOSENTOS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA FERNANDA GUARIN	3132227928	paulaguarin94@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA PULIDO	1074556632	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VILLAS DE SAN GERMAN	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YISETH GUILLERMO	3206625420	maleja040806@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	1074556672	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUIS SAUL RODRIGUEZ	3204277402	kimyaro08@gmail.com

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MELISSA ALEJANDRA MOYA ORTEGON	1021513570	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	SUSA CENTRO	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VICTOR DANIEL MOYA	3105850306	melissaortegon2112@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NESLY DAYANA BARRERO ROBAYO	1074556183	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 3 14-28	A +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LORENA ROBAYO	3142286363	dayanabarrero6@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NASLY SOFIA BALLEN CASTIBLANCO	1074556422	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 5 8-51	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CASTIBLANCO	3208034682	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KAROL BALLESTEROS CARRILLO	1074556423	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	BARRIO SAN GIL	O-	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA CARRILLO	3138663636	s.patrivia.cpc@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MIGUEL ANGEL CARO CASTRO	1074556244	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VILLAS DE SAN GERMAN	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	DISCAPACIDAD COGNITIVA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	AURA LILIA CASTRO	3123842639	No tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANIA SOFIA MORENO AMAYA	1074556866	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofia.moreno.amaya.@gnail.com

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE PATINAJE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: SUSA**				
LUGAR:				CIC - PARQUE PRINCIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**		3:30 - 5:30 JUEVES Y VIERNES 4:00 - 6:30 PM MARTES Y MIERCOLES 7:00 AM- 1:00PM SABADO		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X						
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO	X		X		X		
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO	X		X		X		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA			X		X		
		ELEMENTOS TECNICOS	BRACEO			X		X		
			POSCION INCIAL			X		X		
			EMPUJE			X		X		
			SALIDA			X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	LA VOLADA							
			EL DRAFTING							
			VENTAJA DE EQUIPO							
			DESVENTAJA DE EQUIPO							
			ANALISIS DE RIVALES							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			ESTIVALES RECREATIVO							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**ABRIL**		**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:					CIC Y PARQUE PRINCIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES Y SABADO		
NIVEL					**INICIACION**	**X**	**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES					**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	X		X		X	
				RESPONSABILIDAD						
				COMPAÑERISMO						
				JUSTICIA						
				COOPERACION						
				LEALTAD						
				TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD						
				OBEDIENCIA	X		X		X	
				AUTODISCIPLINA	X		X		X	
				PARTICIPACIÓN	X		X		X	
				PERSEVERANCIA	X		X		X	
				AUTODOMINIO						
				RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	X		X		X	
				ARTICULAR	X		X		X	
				CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO						
				RITMO	X		X		X	
				EQUILIBRIO	X		X		X	
				ORIENTACION	X		X		X	
				DIFERENCIACION						
				REACCIÓN						
				ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONA		FUERZA						
				VELOCIDAD	X		X		X	
				FLEXIBILIDAD						
				RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS		FASE 1-2					X	
				FASE 3-4						
				FASE 5 -6						
				FASE 7 - 8 -9						
		ELEMENTOS TACTICOS		REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X	
				ACELERACION						
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
				JUEGOS TRADICIONALES						
				ACTIVIDADES ARTISTICAS						
				CIRCUITOS RECREATIVOS						
				FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	X		X		X	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:				CIC Y PARQUE PRINCIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 - 6:30 PM 3:30 A 5:30 PM, 7:00 -1:00 PM		
NIVEL				**INICIACION**	**X**	**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FASE 1-2					X	
			FASE 3-4						
			FASE 5 -6						
			FASE 7 - 8 -9						
		ELEMENTOS TACTICOS	REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X	
			ACELERACION						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: SUSA**				
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: CIC Y PARQUE PRINCIPAL**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X		X		X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA	X		X		X		
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA	X		X		X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FASE 1-2					X		
			FASE 3-4					X		
			FASE 5 -6							
			FASE 7 - 8 -9							
		ELEMENTOS TACTÍCOS	REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X		
			ACELERACION	X		X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE PATINAJE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:				CIC	**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 PM - 6:30 PM, 3:30 - 5:30 PM Y 9:00 AM -3:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			X	
			RESPONSABILIDAD	X	X		X	
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X		X	
			OBEDIENCIA	X	X		X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X	
			CALENTAMIENTO	X	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO		X		X	
			EQUILIBRIO	X	X		X	
			ORIENTACION	X	X		X	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X	X		X	
			ADAPTACIÓN	X	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	
			VELOCIDAD	X	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X		X	
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	BRACEP Y POSICION	X	X		X	
			CURVA Y RECTA		X		X	
			EMPUJE				X	
			SALIDA	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	LA VOLADA					
			EL DRAFTING					
			VENTAJA DE EQUIPO				X	
			DESVENTAJA DE EQUIPO				X	
			ANALISIS DE RIVALES					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X	

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE PATINAJE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:					CIC		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 -6:30, 3:30-5:30, 9:00-3:00		
NIVEL					**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES					**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	x		x		x	
				RESPONSABILIDAD						
				COMPAÑERISMO						
				JUSTICIA						
				COOPERACION	x		x		x	
				LEALTAD						
				TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x	
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD	x		x		x	
				OBEDIENCIA	x		x		x	
				AUTODISCIPLINA	x		x		x	
				PARTICIPACIÓN	x		x		x	
				PERSEVERANCIA						
				AUTODOMINIO						
				RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	x		x		x	
				MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
				CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO			x		x	
				RITMO			x		x	
				EQUILIBRIO	x		x		x	
				ORIENTACION	x		x		x	
				DIFERENCIACION						
				REACCIÓN	x		x		x	
				ADAPTACIÓN					x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA						
				VELOCIDAD	x		x		x	
				FLEXIBILIDAD	x		x		x	
				RESISTENCIA			x		x	
		ELEMENTOS TECNICOS		BRACEP Y POSICION	x		x		x	
				CURVA Y RECTA					x	
				EMPUJE					x	
				SALIDA			x		x	
		ELEMENTOS TACTICOS		LA VOLADA						
				EL DRAFTING						
				VENTAJA DE EQUIPO						
				DESVENTAJA DE EQUIPO					x	
				ANALISIS DE RIVALES					x	
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
				JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
				ACTIVIDADES ARTISTICAS						
				CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
				FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	x		x		x	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE PATINAJE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: SUSA**						
LUGAR:					CIC		**HORARIO DE PRACTICA:**		4:00 -6:30, 3:30-5:30, 9:00-3:00				
NIVEL					**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				**X**
CLASES					**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO		x		x		x				
			RESPONSABILIDAD										
			COMPAÑERISMO										
			JUSTICIA										
			COOPERACION		x		x		x				
			LEALTAD										
			TRABAJO EN EQUIPO		x		x		x				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x		x		x				
			OBEDIENCIA		x		x		x				
			AUTODISCIPLINA		x		x		x				
			PARTICIPACIÒN		x		x		x				
			PERSEVERANCIA										
			AUTODOMINIO										
			RECOMPENSA										
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON		x		x		x				
			MOVILIDAD ARTICULAR		x		x		x				
			CALENTAMIENTO		x		x		x				
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				x		x				
			RITMO				x		x				
			EQUILIBRIO		x		x		x				
			ORIENTACION		x		x		x				
			DIFERENCIACION										
			REACCIÒN		x		x		x				
			ADAPTACIÒN						x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA										
			VELOCIDAD		x		x		x				
			FLEXIBILIDAD		x		x		x				
			RESISTENCIA				x		x				
		ELEMENTOS TÈCNICOS	BRACEP Y POSICION		x		x		x				
			CURVA Y RECTA						x				
			EMPUJE						x				
			SALIDA				x		x				
		ELEMENTOS TACTICOS	LA VOLADA										
			EL DRAFTING										
			VENTAJA DE EQUIPO										
			DESVENTAJA DE EQUIPO						x				
			ANALISIS DE RIVALES						x				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		x		x		x				
			JUEGOS TRADICIONALES		x		x		x				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS										
			CIRCUITOS RECREATIVOS		x		x		x				
			FESTIVALES RECREATIVOS										
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO		x		x		x				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x		x		x				

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: SUSA**		
LUGAR:				CIC		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 - 6:30, 3:30 - 5:30	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	X		X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	FASE 1-2					X	
			FASE 3-4					X	
			FASE 5 -6						
			FASE 7 - 8 -9						
		ELEMENTOS TACTICOS	REACCIÓN (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X	
			ACELERACION	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:				CIC		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 - 6:30, 3:30 - 5:30, 9:00 AM- 3:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÒN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÒN	X		X		X	
			ADAPTACIÒN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FASE 1-2						
			FASE 3-4						
			FASE 5 -6					X	
			FASE 7 - 8 -9					X	
		ELEMENTOS TACTICOS	REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X	
			ACELERACION	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SUSA**				
LUGAR:					CIC		**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES MARTES Y MIERCOLES 10:00 - 4:00 PM		
NIVEL					**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES					**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**		RESPETO	x		x		x		
				RESPONSABILIDAD							
				COMPAÑERISMO							
				JUSTICIA							
				COOPERACION	x		x		x		
				LEALTAD							
				TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD							
				OBEDIENCIA							
				AUTODISCIPLINA	x		x		x		
				PARTICIPACIÓN	x		x		x		
				PERSEVERANCIA							
				AUTODOMINIO							
				RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	**INICIO**		INTRODUCCIPON	x		x		x		
				MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x		
				CALENTAMIENTO	x		x		x		
	X	**DESARROLLO MOTRIZ**		ACOPLAMIENTO							
				RITMO	x		x		x		
				EQUILIBRIO	x		x		x		
				ORIENTACION					x		
				DIFERENCIACION							
				REACCIÓN	x		x		x		
				ADAPTACIÓN	x		x		x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA							
				VELOCIDAD	x		x		x		
				FLEXIBILIDAD	x		x		x		
				RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS		FASE 1-2							
				FASE 3-4							
				FASE 5 -6							
				FASE 7 - 8 -9							
		ELEMENTOS TACTICOS		REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	x		x		x		
				ACELERACION	x		x		x		
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x		
				JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x		
				ACTIVIDADES ARTISTICAS	x		x		x		
				CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x		
				FESTIVALES RECREATIVOS	x		x		x		
	PARTE FINAL	**FINAL**		ESTIRAMIENTO	x		x		x		
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**





CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES DE OCTUBRE DEL 2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1076669478	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	5	23		11,5	1,12		0,56	62		31	60		30
2	1074559035	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	5	22		11	1,1		0,55	60		30	48		24
3	1222218664	AARON ARMERO RIVEROS	5	15		7,3	97		48,5	53		26,5	57		28,5
4	1074559090	MARIA JOSE COCA GALEANO	5	14		7	1,03		0,515	57		28,5	48		24
5	1033821840	FELIPE ROBAYO CRUZ	5	16		8	1		0,5	56		28	53		26,5
6	1016106914	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	5	18		8,95	1,12		0,56	59		29,5	51		25,5
7	1074558687	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	6	19		9,5	1,19		0,595	61		30,5	54		27
8	1074558786	SOFIA GOMEZ ARMERO	6	18		8,85	1,11		0,555	60		30	53		26,5
9	1074557035	RAFAEL VALBUENA RIAÑO	6	24		12	1,13		0,565	61		30,5	56		28
10	1074558642	ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	6	25		12,55	1,17		0,585	63		31,5	60		30
11	1074558289	MARIANA COCA COCA	8	29		14,55	1,31		0,655	66		33	64		32
12	1141342847	SAMUEL MORALES CAÑON	8	30		14,75	1,33		0,665	68		34	60		30
13	1074558523	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	7	31		15,3	1,25		0,625	65		32,5	72		36
14	1074558185	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	9	27		13,7	1,25		0,625	64		32	68		34
15	1013274071	LAUREN MARIANA CASTELLANOS CACERI	9	37		18,3	1,34		0,67	65		32,5	70		35
16	1076660875	ALEX ESTEVEN VALBUNA RIAÑO	9	35		17,5	1,2		0,6	56		28	56		28
17	1074558081	ANGIE TATIANA PINILLA	9	34		17	1,25		0,625	64		32	72		36
18	1074558084	MARIANA CAÑON	9	32		16	1,24		0,62	67		33,5	67		33,5
19	1074558148	MARTIN ELIAS ALARCON RICO	9	36		18	1,23		0,615	62		31	62		31
20	1074558048	SALOME RAMOS MOYA	9	41		20,7	1,39		0,695	75		37,5	75		37,5
21	1042212904	JULIAN OSPINO	10	28		14,1	1,38		0,69	65		32,5	60		30
22	1074557869	JUAN CAMILO CASTIBLANCO GALEANO	10	34		16,9	1,39		0,695	71		35,5	66		33
23	1074557915	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ FORERO	10	43		21,5	1,24		0,62	68		34	58		29
24	1171963972	BRIANNA ZOE RODRIGUEZ MOYA	10	39		19,5	1,38		0,69	69		34,5	59		29,5
25	1076600025	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	10	39		19,5	1,37		0,685	70		35	63		31,5
26	1073383430	MARIA ALEJANDRA CUBILLOS	10	36		18	1,28		0,64	63		31,5	60		30
27	1074557879	DARIANA BECERRA RODRIGUEZ	10	40		19,8	1,38		0,69	73		36,5	68		34
28	1024543047	ALISSON MARIANA GOMEZ ARIAS	11	45		22,5	1,38		0,69	65		32,5	63		31,5
29	1065670347	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	12	35		17,35	1,44		0,72	71		35,5	64		32
30	10773040802	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANCO	12	42		21,1	1,55		0,775	80		40	68		34
31	1074557334	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	13	46		23	1,56		0,78	72		36	64		32
32	1074557026	ANDRES FELIPE ANGEL CRUZ	13	49		24,5	1,49		0,745	76		38	64		32
33	1074557112	SANTIAGO ALONSO BECERRA RODRIGUEZ	13	59		29,45	1,66		0,83	85		42,5	73		36,5
34	1074557163	NICOL VANESSA PARRA	13	56		27,85	1,5		0,75	82		41	76		38
35	1065670398	DARWIN HOYOS MONTIEL	14	54		26,85	1,63		0,815	84		42	69		34,5
36	1021513570	MELISSA MOYA	15	62		31,2	1,65		0,825	86		43	70		35
37	1118367638	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	14	49		24,25	1,61		0,805	81		40,5	64		32
38	1074557089	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	14	49		24,65	1,62		0,81	83		41,5	68		34
39	107457111	JHOAN DAVID RAMOS MOYA	14	54		27	1,55		0,775	74		37	65		32,5
40	1074556988	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	14	52		26	1,53		0,765	78		39	60		30
41	1074557060	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	14	59		29,3	1,64		0,82	86		43	77		38,5
42	1074556815	WENDY VANESA MOYA GARZON	15	77		38,5	1,65		0,825	89		44,5	74		37
43	1074556672	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	15	51		25,4	1,61		0,805	85		42,5	68		34
44	1074556845	PAULA CLAVIJO GUARIN	15	48		24,05	1,6		0,8	81		40,5	68		34
45	1074556422	SOFIA BALLEN CASTIBLANCO	16	53		26,7	1,67		0,835	92		46	69		34,5
46															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	AAROON ARMERO	5	6,78	0	3,39	60	18,00		69	71	70	71	28	26	27	FALSO	13,46	
2	FELIPE ROBAYO CRUZ	5	6,89	0	3,45	50	20		66	68	67	68	35	32	33,5	FALSO	12,54	
3	MARIA JOSE COCA GALEANO	5	6,42	0	3,21	80	18		58	57	57,5	58	25	23	24	FALSO	13,43	
4	SOFIA GOMEZ ARMERO	6	4,88	0	2,44	90	21		1	87	44	1	45	42	43,5	FALSO	12,5	
5	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	5	5,06	0	2,53	90	20		1	84	42,5	1	48	40	44	FALSO	13,23	
6	ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	6	5,29	0	2,65	90	25		74	1	37,5	1	39	35	37	FALSO	13,45	
7	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	6	5,5	0	2,75	90	25		112	115	113,5	115	24	20	22	40	13:38	
8	MARIANA COCA GALEANO	8	4,95	0	2,48	90	35		97	104	100,5	104	10	14	12	90	13:23	
9	SAMUEL MORALES	8	4,93	0	2,47	90	29		94	89	91,5	94	20	22	21	50	13,28	
10	VALENTINA MORENO MERCHAN	7	5,45	0	2,73	90	16		101	1	51	101	50	45	47,5	FALSO	14,23	
11	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	5	4,91	0	2,46	90	19		77	72	74,5	77	35	25	30	FALSO	14:34	
12	RAFAEL VABUENA RIAÑO	6	5,02	0	2,51	90	24		69	60	64,5	69	25	26	25,5	FALSO	13,24	
13	MARIA JULIANA VILLAMIL C	5	5,06	0	2,53	90	24		68	78	73	78	35	32	33,5	FALSO	13,45	
14			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENT	2 INTENT					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LAUREN MARIANA CASTELLANOS	9	5,03	0	2,52	90	25,00	FALSO	89	96	92,5	96	20	21	20,5	FALSO	13:50	
2	DARIANA BECERRA RODRIGUEZ	10	4,61	0	2,31	90	35	50	127	117	122	127	15	17	16	50	13,54	
3	JULIAN OSPINO	10	4,15	0	2,08	90	44	70	140	144	142	144	12	15	13,5	70	11,28	
4	JUAN CAMILO GALEANO	10	3,95	0	1,98	90	36	50	118	137	127,5	137	15	14	14,5	FALSO	12,13	
5	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	9	4,2	0	2,10	90	42	60	98	107	102,5	107	12	16	14	70	12,15	
6	SALOME RAMOS MOYA	9	4,94	0	2,47	90	45	70	119	119	119	119	20	17	18,5	40	12,1	
7	GABRIEL RODRIGUEZ FORERO	10	4,59	0	2,30	90	30	40	1	1	1	1	22	20	21	FALSO	13,06	
8	ZOE RODRIGUEZ MOYA	10	4,31	0	2,16	90	45	70	127	117	122	127	25	24	24,5	FALSO	12,57	
9	ALEJANDRA CUBILLOS	10	5,62	0	2,81	90	26	40	1	112	56,5	112	24	21	22,5	FALSO	13,45	
10	**ALEX VALBUENA RIAÑO**	9	4,96	0	2,48	90	36	50	1	108	54,5	108	35	31	33	FALSO	14,23	
11	ANGLI PINILLA	9	4,15	0	2,08	90	36	50	97	92	94,5	97	34	32	33	FALSO	14,23	
12	MARIANA CAÑON	9	4,65	0	2,33	90	34	50	92	113	102,5	113	36	36	36	FALSO	13,34	
13	MARTIN ALARCON	9	4,68	0	2,34	90	40	50	105	106	105,5	106	23	21	22	FALSO	12,12	
14	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	10	0	0	0,00	100	35	50	123	156	139,5	156	20	22	21	FALSO	12:23	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VOZ MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	NICOL VANESA PARRA	13	4,2	0	2,10	100	38	50	128	145	**136,5**	145	15	16	15,5	0	12,05	50
3	GABRIELA PACHON CASTIBLANCO	12	4,2	0	2,10	100	46	70	94	104	**99**	104	23	26	24,5	FALSO	14,1	FALSO
4	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	12	4,15	0	2,08	100	40	50	147	163	**155**	163	25	24	24,5	FALSO	12,15	50
5	ANDRES FELIPE ANGEL CAMELO	13	3,95	0	1,98	100	72	100	153	147	**150**	153	32	21	26,5	FALSO	13,06	FALSO
6	VIVIANA TINJACA SANTANA	12	4,23	0	2,12	100	38	50	135	159	**147**	159	33	26	29,5	FALSO	12,43	50
7	ALISSON ARIAS GOMEZ	11	4,81	0	2,41	90	36	50	104	97	**100,5**	104	23	21	22	FALSO	12,12	50
8			0	0	0,00	100	0	FALSO			**#¡DIV/0!**		0	0	0	100	0	100
9			0	0	0,00	100	0	FALSO			**#¡DIV/0!**		0	0	0	100	0	100
10			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
11			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
13			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
14			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
15			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
16			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
17			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
18			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DARWYN HOYOS	14	3,48	0	1,74	100	69	100	173	187	**180**	187	18	10	14	70	7,89	90
3	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	14	4,08	0	2,04	100	69	100	136	149	**142,5**	149	15	13	14	70	12,18	40
4	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	14	3,68	0	1,84	100	90	100	173	185	**179**	185	16	17	16,5	FALSO	10,75	60
5	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	15	4,33	0	2,17	90	48	70	126	151	**138,5**	151	35	30	32,5	FALSO	12,36	40
6	SOFIA BALLEN CASTIBLANCO	16	4,06	0	2,03	100	27	FALSO	177	187	**182**	187	15	18	16,5	FALSO	13,34	FALSO
7	PAULA ANDREA CLAVIJO GUARIN	15	4,2	0	2,10	90	60	80	177	190	**183,5**	190	12	15	13,5	70	12,27	40
8	MELISSA MOYA	15	4,29	0	2,15	90	32	40	126	150	**138**	150	6	10	8	90	15,12	FALSO
9	SANTIAGO ALONSO BECERRA RODRIGUEZ	13	3,55	0	1,78	100	60	80	106	148	**127**	148	25	20	22,5	FALSO	12,35	40
10	NORMAN JERSY MURCIA JARAMILLO	14	3,82	0	1,91	100	54	70	181	181	**181**	181	28	25	26,5	FALSO	11:35	100
11	DAVID RAMOS MOYA	14	4,04	0	2,02	100	50	70	153	167	**160**	167	35	32	33,5	FALSO	12,48	40
12	WENDY MOYA GARZON	15	3,85	0	1,93	100	30	FALSO	114	116	**115**	116	32	30	31	FALSO	14,13	FALSO
13	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	14	3,96	0	1,98	100	63	100	138	136	**137**	138	34	28	31	FALSO	12,11	40

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para cada una de las diciplinas deportivas del departamento de Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, course navette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de legger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, legger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes disciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Evaluar física y antropométricamente de los niños y adolescentes de las diferentes escuelas formativas de indeportes Cundinamarca de la provincia del valle de Ubaté.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de las escuelas formativas por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués de la Provincia del Valle de Ubaté

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro "de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país."

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: "Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados".

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.
En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

PESO CORPORAL

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, sí que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

ESTATURA

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragús del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

PERÍMETRO DE LA CINTURA

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

ESTATURA SENTADO

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

ENVERGADURA

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4

centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

TEST: 20 METROS LISOS

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

TEST: 300 METROS LISOS

Rodríguez 2015 lo Define con el mismo instrumento que se mide frecuencia, cardiaca máxima, tiempo en la distancia recorrida, tiempo de recuperación y velocidad media. Objetivo: valorar la resistencia anaerobia, la capacidad de recuperación cardiaca y determinar el umbral anaerobio y la velocidad media.

Metodología: Se coloca al atleta detrás de una línea que delimite una distancia determinada y a la señal del profesor el mismo correrá al máximo de su capacidad una distancia de 300 metros. Tarea: El atleta debe ejecutar carrera continua al máximo de su posibilidad a una distancia de 300 metros. Orientaciones de estandarización La prueba se realiza después de un previo calentamiento. Se debe tomar el pulso al inicio del calentamiento. Después de terminada la prueba. A los tres minutos de terminada la prueba.

TEST: SALTO LARGO SIN IMPULSO

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

TEST: SALTO VERTICAL SIN IMPULSO

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

TEST: SHUTTLE 4X10 METROS

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

TEST 4 X 10 METROS

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

TEST DE AGARRE DE BASTON

Posición sentada •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara.

Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

▪ Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

▪ Materiales ▪ Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

▪ Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

Recomendaciones

• Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.

• El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.

• Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

• En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

TEST DE COURSE NAVETTE,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de Légger en honor a su creador, Luc Legger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. Durante el ejercicio se cambia el sentido cuando el entrenador lo indica con un silbato o similar. La frecuencia de la señal va aumentando progresivamente, de manera que el sujeto debe acelerar el ritmo para llegar de un punto al otro dentro del tiempo marcado por esa

señal. Su resistencia cardiorrespiratoria vendrá determinada por el momento en el que tiene la necesidad de parar o bien no llega a tiempo al punto opuesto.

Conocer qué es el test de Course Navette y en qué consiste el entrenamiento para superarlo es muy importante para profesores de Educación Física, por ejemplo, ya que es una prueba de resistencia ideal para estudiantes de secundaria porque supone una forma muy sencilla de evaluar la potencia física aeróbica y, al mismo tiempo, sirve de entrenamiento para mejorar esta capacidad. Además, es muy utilizada por deportistas de élite como jugadores de fútbol o de rugby, así como en oposiciones para acceder a determinados cuerpos profesionales como bomberos, policías o militares.

Es una de las pruebas físicas más conocidas junto con otras como el test de Cooper; en el que la persona que realiza la prueba debe recorrer la mayor distancia posible en doce minutos. O bien el test de Rockport; que consiste en caminar a máxima velocidad durante 1609 metros (o 4 millas) para calcular la capacidad aeróbica

DISEÑO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan “de los estudios comunitarios y de la investigación participativa” (p98) tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *“la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989). S*on una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar

inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 19 de septiembre de 2022.
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 19 de septiembre de 2022.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 26 de septiembre al 07 de octubre del 2022.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. 10 al 14 de octubre de 2022.
Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de octubre de 2022.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOCROMA INDEPORTES

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022

26	27	28	29	30	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

REALIZACIÓN DE PRUEBAS

ENTREGA DE CONSOLIDADO FORMADORES

CONSOLIDADO POR MUNICIPIO

CONSOLIDADO PROVINCIAL

CRONOGRAMA ACTIVIDADES MUNICIPIO DE SUSA

CRONOGRAMA DE APLICACIÓN PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS SUSA 2022			
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIERCOLES 28**	**JUEVES 29**
CASCO URBANO LUGAR CIC HORA: 2:00 PM A 7:00 PM ESCUELA DE FORMACION INDEPORTES Y MUNICIPALES	RURAL LLANO GRANDE Y PUNTA DE CRUZ HORA DE 7:30 AM – 2:00 PM ESCUELA DE FORMACION INDEPORTES Y MUNICIPALES	RURAL MATAREDONDA HORA DE 7:30 AM – 2:00 PM ESCUELA DE FORMACION INDEPORTES Y MUNICIPALES	CASCO URBANO LUGAR CIC HORA: 2:00 PM A 7:00 PM ESCUELA DE FORMACION INDEPORTES Y MUNICIPALES

INTERPRETACIÓN DATOS

CUALITATIVA

Según el cronograma establecido por INDEPORTES Cundinamarca se realiza la segunda toma de pruebas físicas y antropométricas a los estudiantes de la escuela de formación deportiva de patinaje. Las cuales se desarrollaron en la última semana de septiembre del 26 al 30 y la primera semana de octubre del 03 al 7 del presente año, se observa que los estudiantes participaron activamente de cada una de las pruebas y test propuestos por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). Se estableció un plan de trabajo el cual se ejecutó con los estudiantes entre las edades de 6 a 17 años de la escuela de formación de patinaje del municipio de Susa, este plan estuvo dividido en las fases como lo fue las medidas antropométricas (peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y pruebas físicas (20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y test de course navertte 20 metros) los resultados obtenidos en estas pruebas fueron acordes con la edad y su fase de desarrollo.

Todos los estudiantes ejecutaron el total de las pruebas programadas para la edad de cada uno, teniendo como excepción de algunas pruebas que las ejecutaban categorías diferentes como lo son 300 metros planos y el test de course navertte.

El test de 300 metros planos no se pudo realizar en el municipio de Susa presto que no se cuenta con un espacio idóneo para poderlo ejecutar, se anexa evidencia en el registro fotográfico

Se pudo observar que los estudiantes dieron su mejor desempeño en cada una de las pruebas y test venciendo barreras y miedos para mejorar sus habilidades y sus destrezas físicas. Se observa y se deja constancia en los datos de las gráficas y en las evidencias que todos los estudiantes cuentan con cualidades excepcionales (aptitud y actitud) para realizar los test y las pruebas establecidas, se ve el compromiso y la dedicación que le tienen al deporte. Se debe tomar como referencia que los estudiantes mejoraron en cada una de las pruebas a partir de la primera toma dando por entendido que los resultaos están en un avance satisfactorio y se logra mejorar la marca en las dos ramas femenino y masculino.

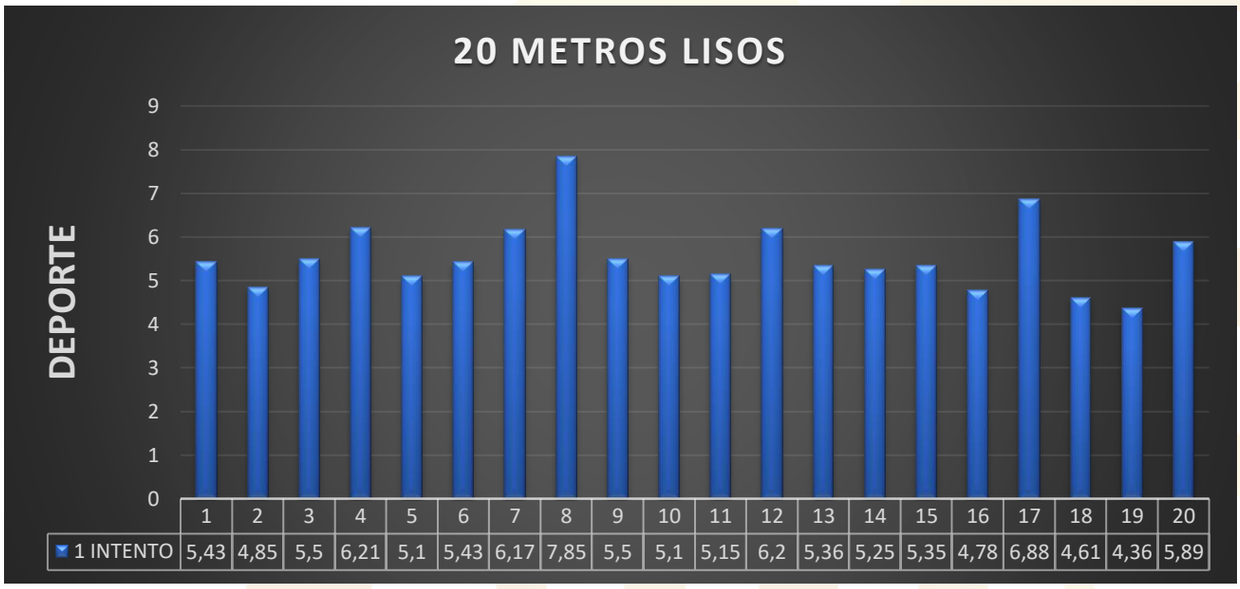
Informe cualitativo iniciación A:

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos

Informe cuantitativo iniciación A

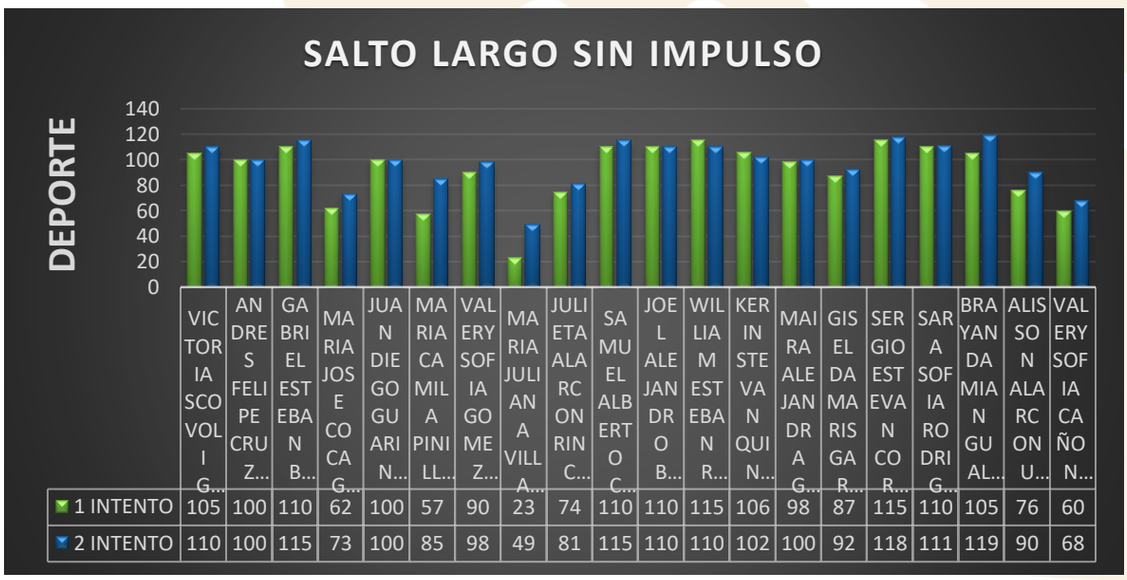
En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 20 estudiantes entre los 6 a los 8 años.

20 metros lisos: mejor tiempo 04,36 y menor tiempo 07,85 teniendo un promedio de 10 estudiantes en un tiempo de 05,00 y 6,70



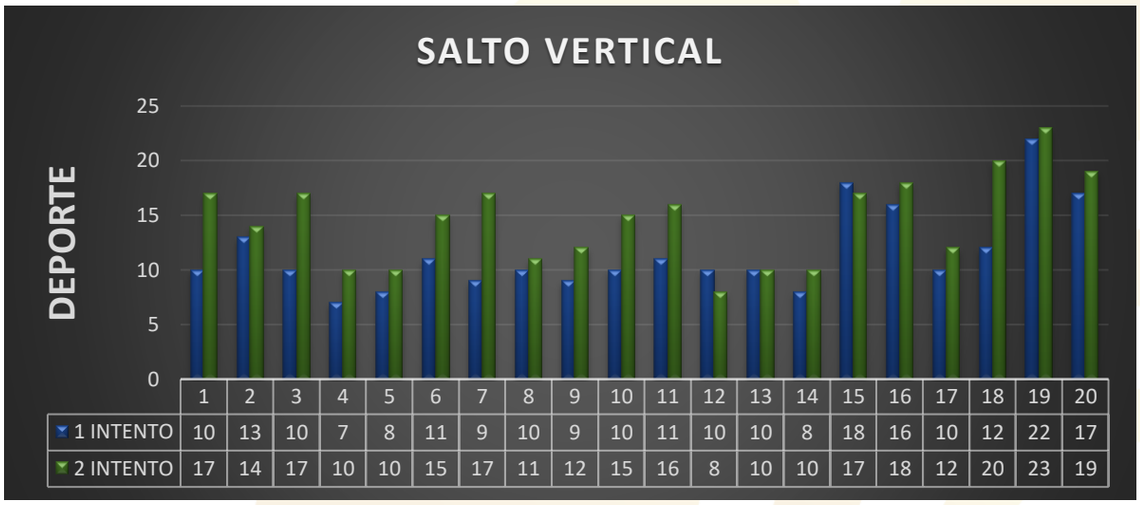
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición de los estudiantes antiguos

Salto largo: mejor salto 118 y menor salto 49, teniendo un promedio de 10 estudiantes con saltabilidad de 100 cm a 115 cm.



Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición de los estudiantes antiguos

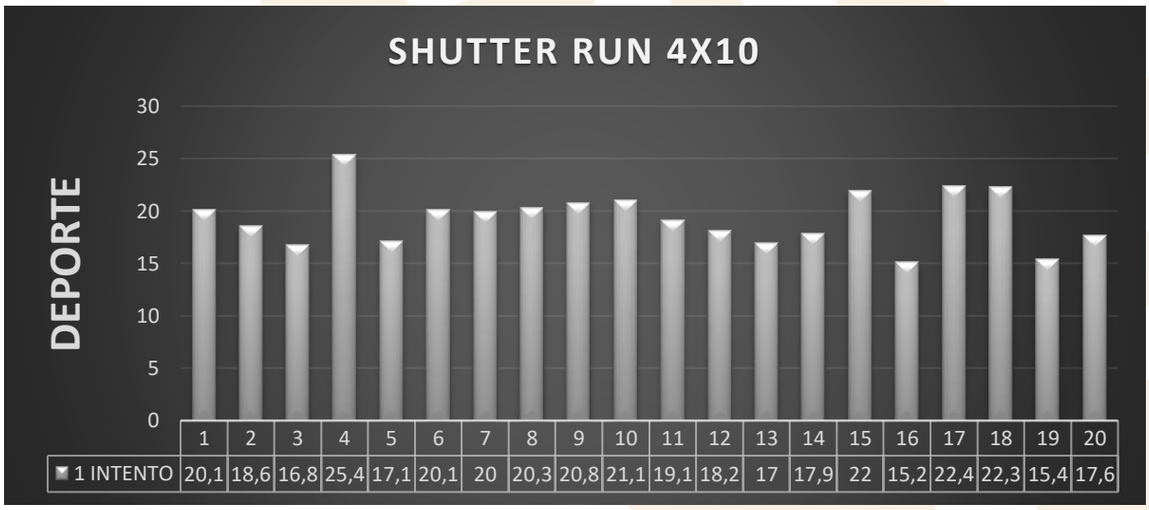
Salto vertical: mejor salto 23 cm y menor salto 10 cm teniendo un promedio de 14 estudiantes con saltabilidad vertical de 11 cm a 20.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	10	13	10	7	8	11	9	10	9	10	11	10	10	8	18	16	10	12	22	17
2 INTENTO	17	14	17	10	10	15	17	11	12	15	16	8	10	10	17	18	12	20	23	19

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos

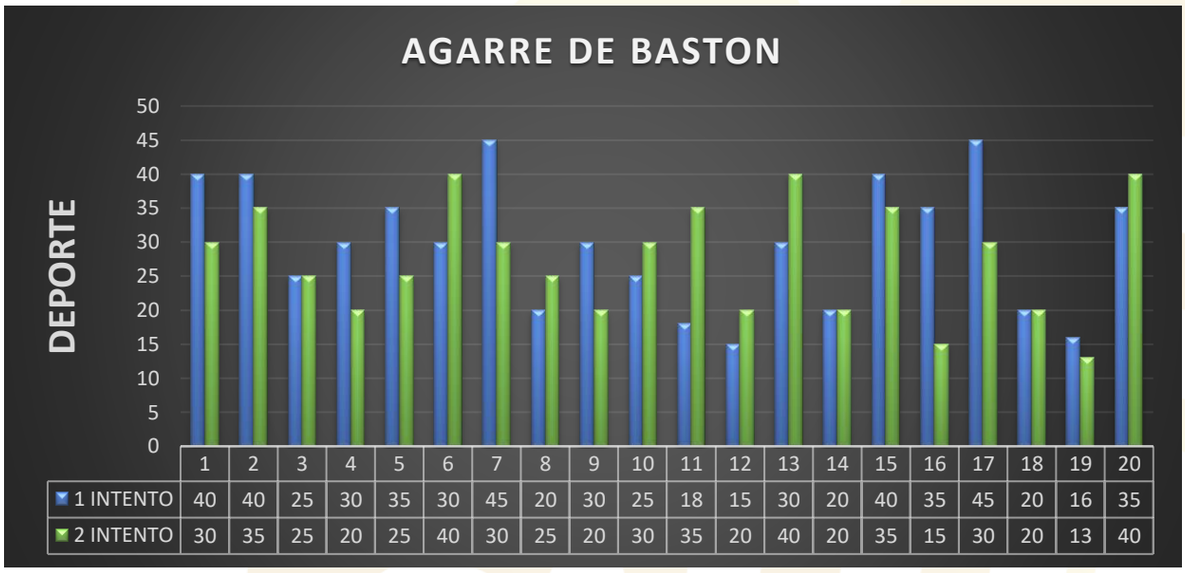
Test de shulerth run: mejor tiempo 15,18 y menor tiempo 25,37 teniendo un promedio de 18 estudiantes en un tiempo de 15,19 y 24,00



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	20,1	18,6	16,8	25,4	17,1	20,1	20	20,3	20,8	21,1	19,1	18,2	17	17,9	22	15,2	22,4	22,3	15,4	17,6

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición de los estudiantes antiguos

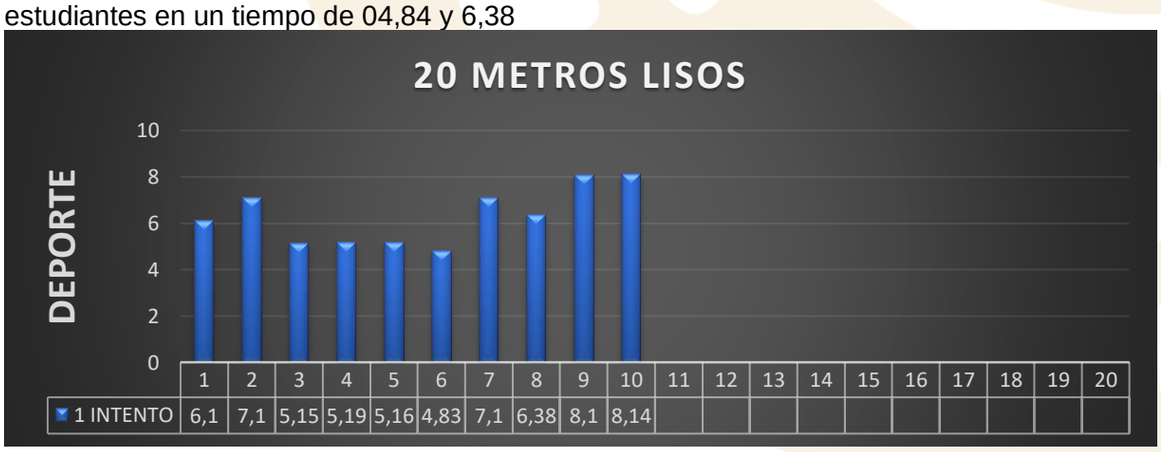
Agarre de bastón: el mejor agarre 13 y el menor agarre 35, teniendo un promedio de 18 estudiantes en agarre de agilidad de 14 cm a 30 cm.



INICIACION B

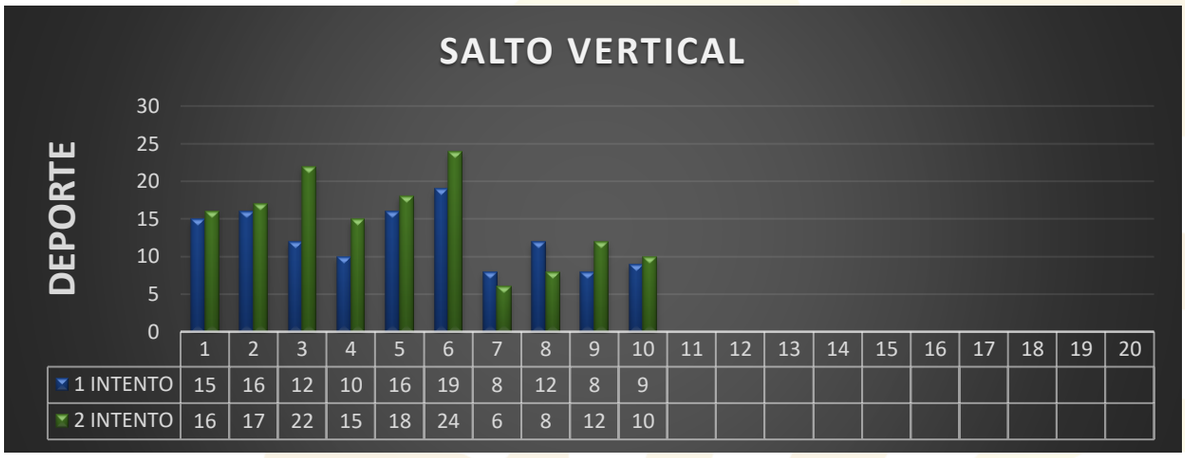
En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 10 estudiantes entre los 6 a los 8 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

20 metros lisos: mejor tiempo 04,83 y menor tiempo 08,14 teniendo un promedio de 5 estudiantes en un tiempo de 04,84 y 6,38



En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 10 estudiantes entre los 6 a los 8 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

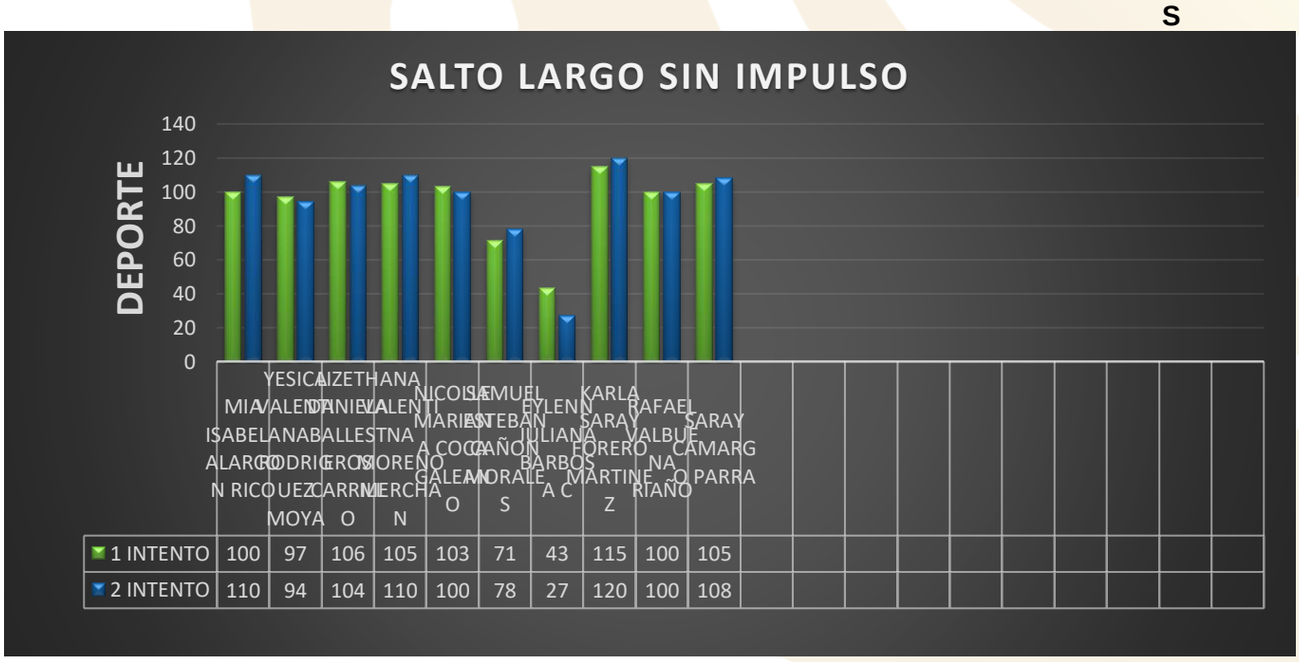
Salto vertical: mejor salto 24 cm y menor salto 8 cm teniendo un promedio de 8 estudiantes con saltabilidad vertical de 23 cm a 10.



En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 10 estudiantes entre los 6 a los 8 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

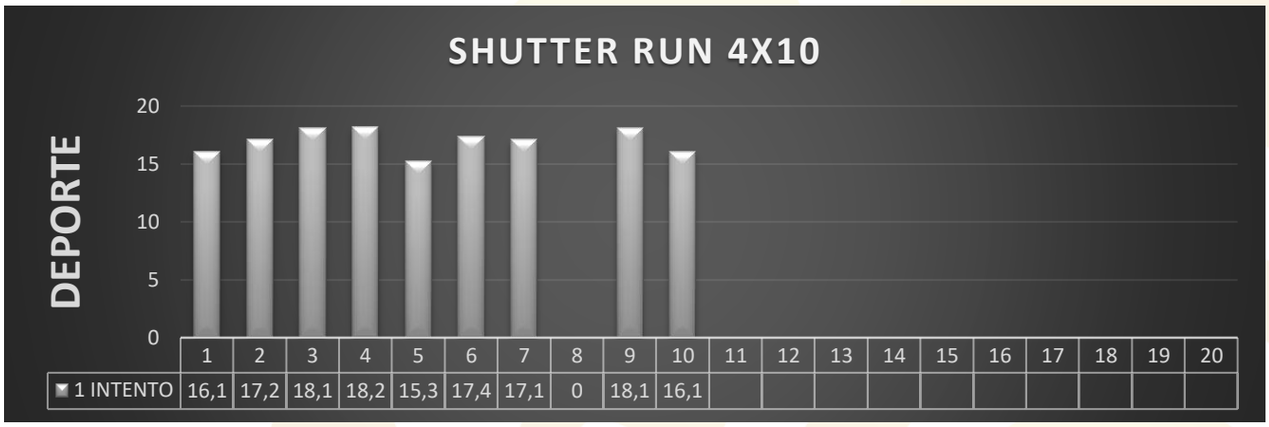
Salto largo: mejor salto 120 y menor salto 78, teniendo un promedio de 5 estudiantes con saltabilidad de 100 cm a 119 cm.

S



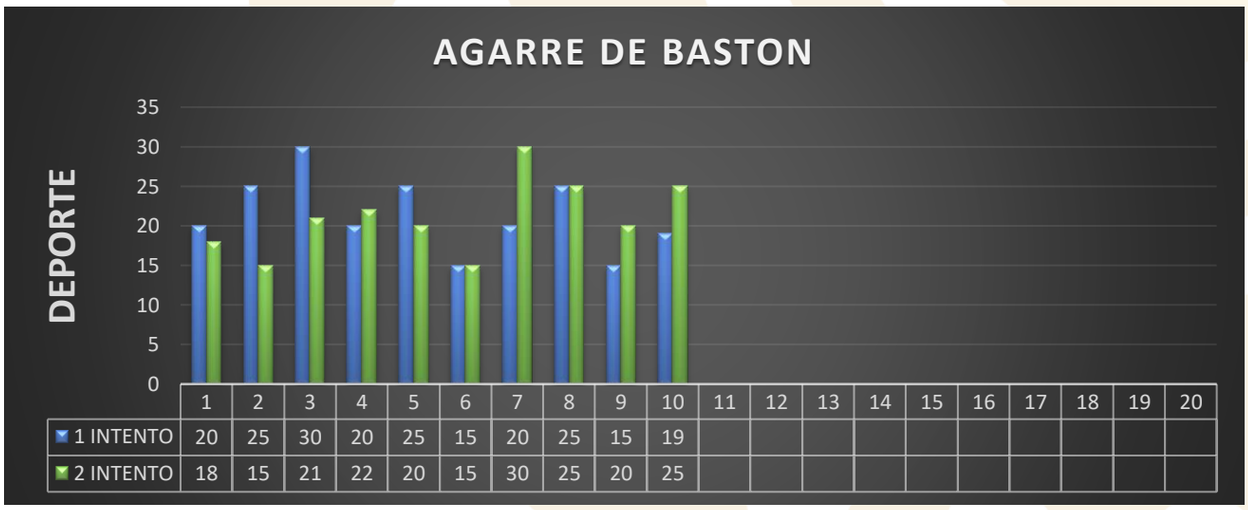
En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 10 estudiantes entre los 6 a los 8 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

Test de shulerth run: mejor tiempo 15,25 y menor tiempo 18,10 teniendo un promedio de 8 estudiantes en un tiempo de 15,24 y 18,00



En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 10 estudiantes entre los 6 a los 8 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

Agarre de bastón: el mejor agarre 15 y el menor agarre 25, teniendo un promedio de 5 estudiantes en agarre de agilidad de 14 cm a 25 cm.



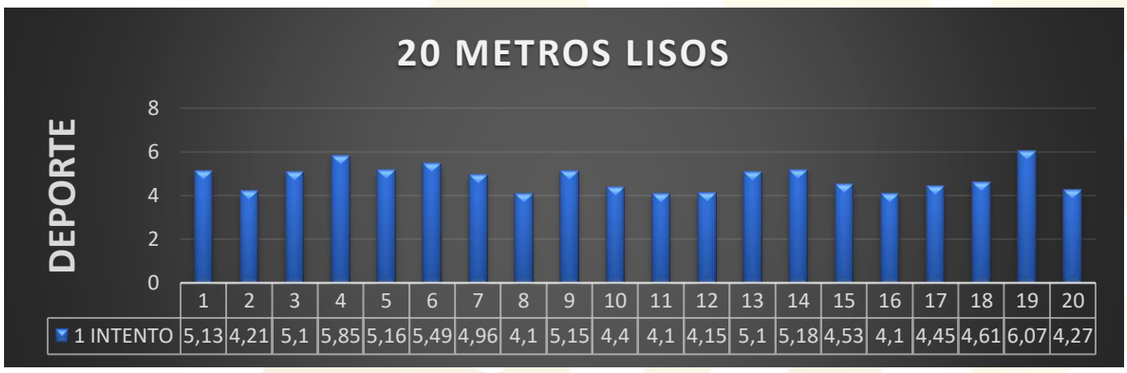
FUNDAMENTACION

En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: teniendo en cuenta que son 20 estudiantes entre los 9 a los 10 años y que se cuenta con la participación de una estudiante con necesidades educativas especiales. Se realiza el siguiente análisis.

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias.

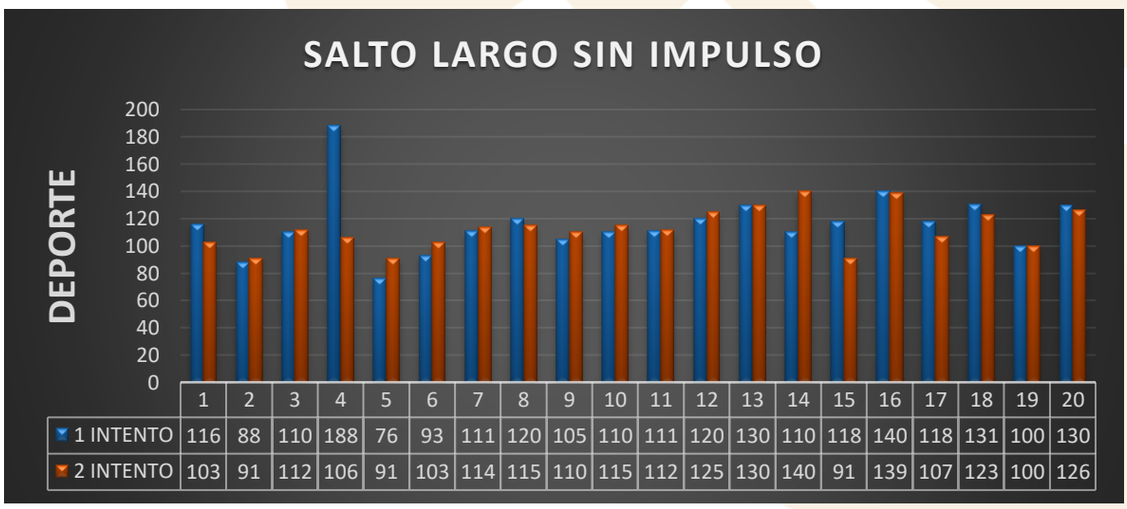
Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a esta estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca.

20 metros lisos: mejor tiempo 04,10 y menor tiempo 6,07 teniendo un promedio de 19 estudiantes en un tiempo de 04,11 y 6,00.



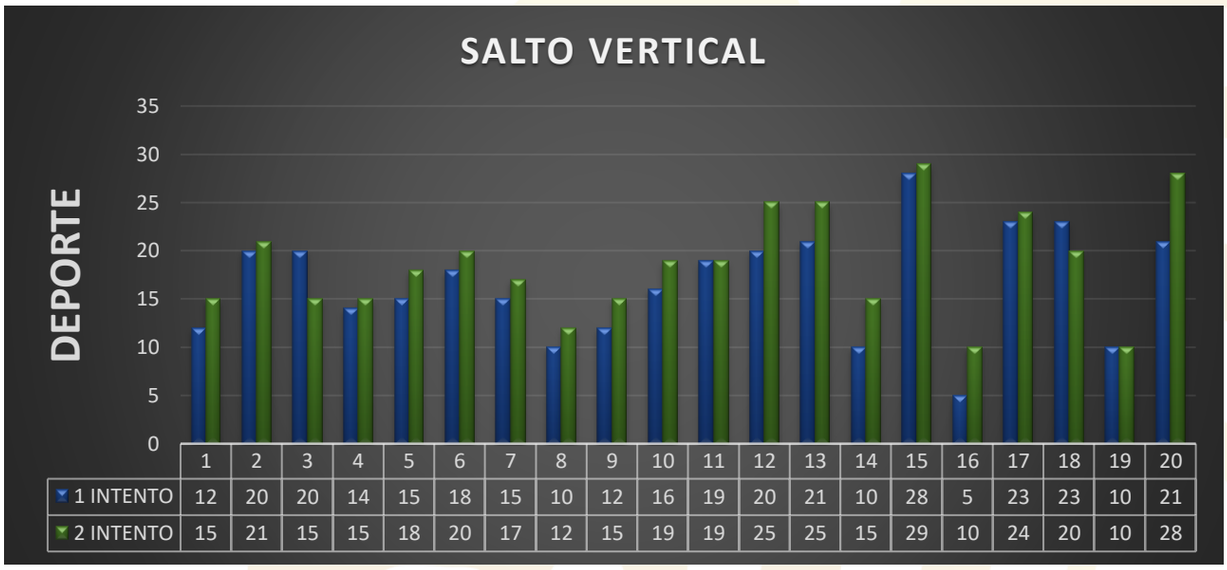
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	5,13	4,21	5,1	5,85	5,16	5,49	4,96	4,1	5,15	4,4	4,1	4,15	5,1	5,18	4,53	4,1	4,45	4,61	6,07	4,27

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias.
Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a esta estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
Salto largo: mejor salto 188 y menor salto 91, teniendo un promedio de 16 estudiantes con saltabilidad de 99 cm a 140 cm.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	116	88	110	188	76	93	111	120	105	110	111	120	130	110	118	140	118	131	100	130
2 INTENTO	103	91	112	106	91	103	114	115	110	115	112	125	130	140	91	139	107	123	100	126

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias.
Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a esta estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
Salto vertical: mejor salto 29 cm y menor salto 10 cm teniendo un promedio de 17 estudiantes con saltabilidad vertical de 11 cm a 28 cm



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	12	20	20	14	15	18	15	10	12	16	19	20	21	10	28	5	23	23	10	21
2 INTENTO	15	21	15	15	18	20	17	12	15	19	19	25	25	15	29	10	24	20	10	28

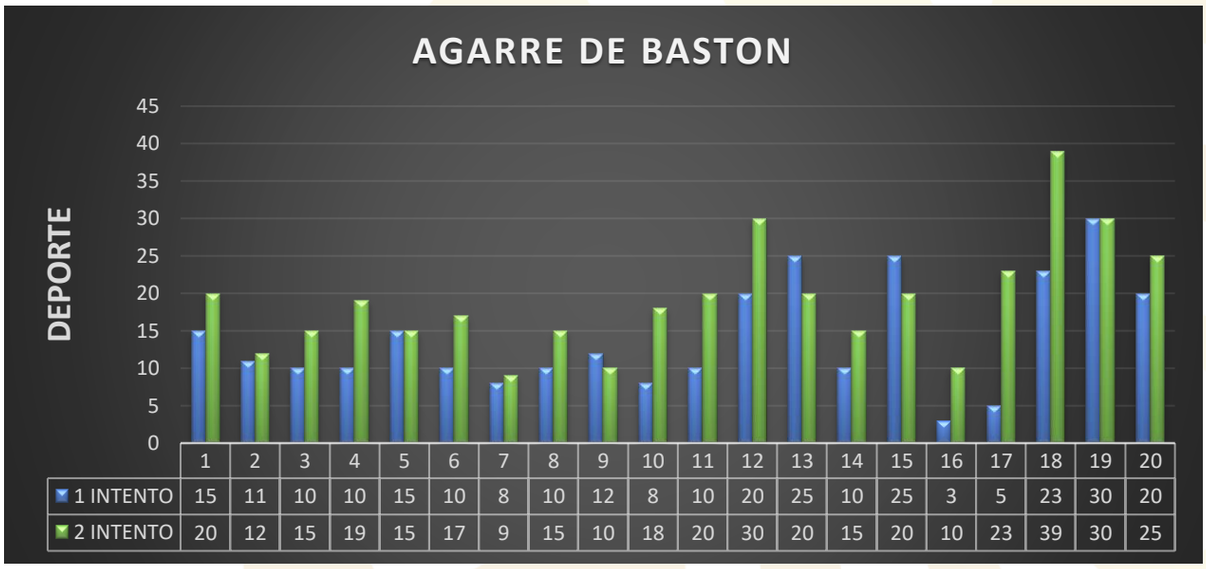
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias.
Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a esta estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
Test de shulerth run: mejor tiempo 13,71 y menor tiempo 19,20 teniendo un promedio de 18 estudiantes en un tiempo de 14,00 y 19,00



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		14,1	15,2	16,2	15,8	17,2	16,9	14,1	14,1	14,2	15,2	15,2	17,2	17	17,2	15,4	16,2	14,1	13,7	0	15,9

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias.
Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a esta estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

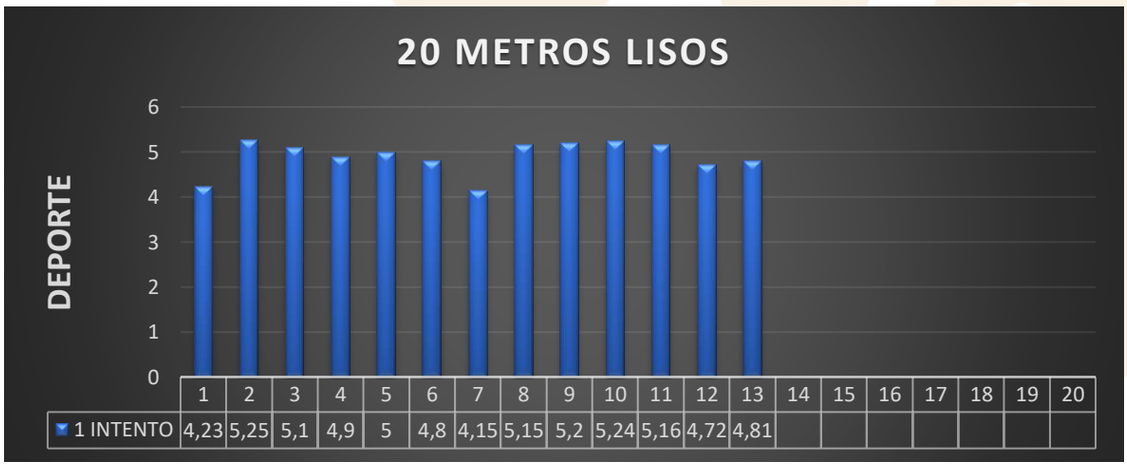
Agarre de bastón: el mejor agarre 3 y el menor agarre 30, teniendo un promedio de 7 estudiantes en agarre de agilidad de 5 cm a 25 cm.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	15	11	10	10	15	10	8	10	12	8	10	20	25	10	25	3	5	23	30	20
2 INTENTO	20	12	15	19	15	17	9	15	10	18	20	30	20	15	20	10	23	39	30	25

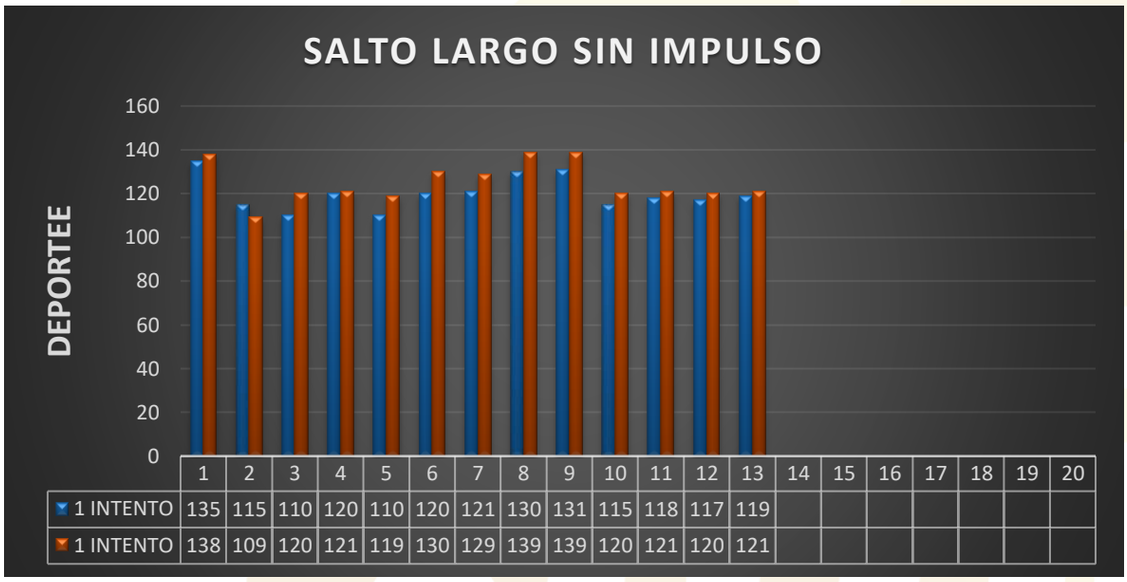
NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: teniendo en cuenta que son 13 estudiantes entre los 11 a los 13 años.
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar las capacidades coordinativas y la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición física y las capacidades coordinativas de los estudiantes antiguos
20 metros lisos: mejor tiempo 04,15 y menor tiempo 05,25 teniendo un promedio de 11 estudiantes en un tiempo de 04,16 y 5,24.



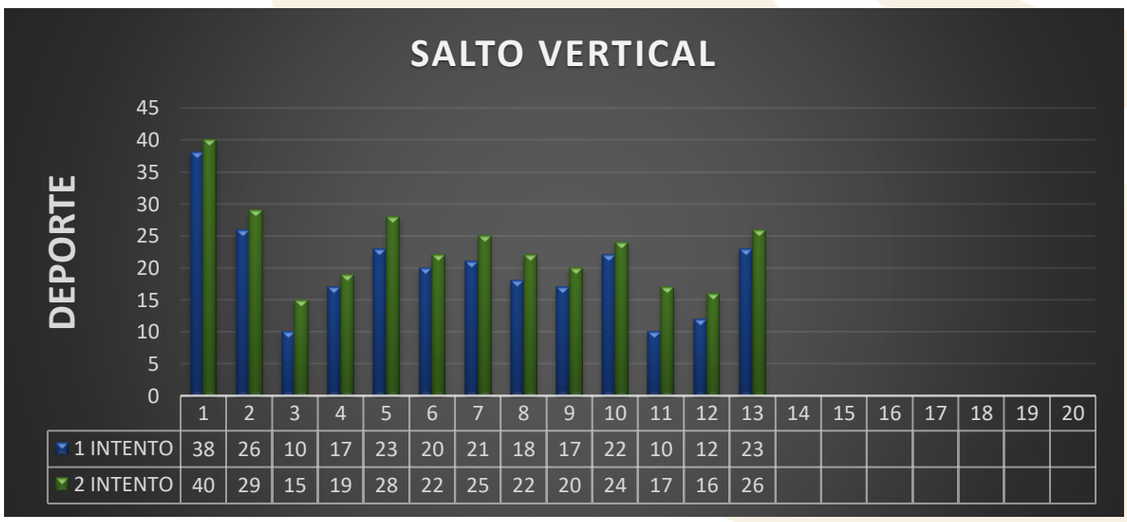
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	4,23	5,25	5,1	4,9	5	4,8	4,15	5,15	5,2	5,24	5,16	4,72	4,81							

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar las capacidades coordinativas y la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición física y las capacidades coordinativas de los estudiantes antiguos
Salto largo: mejor salto 139 y menor salto 115, teniendo un promedio de 6 estudiantes con saltabilidad de 138 cm a 114 cm.



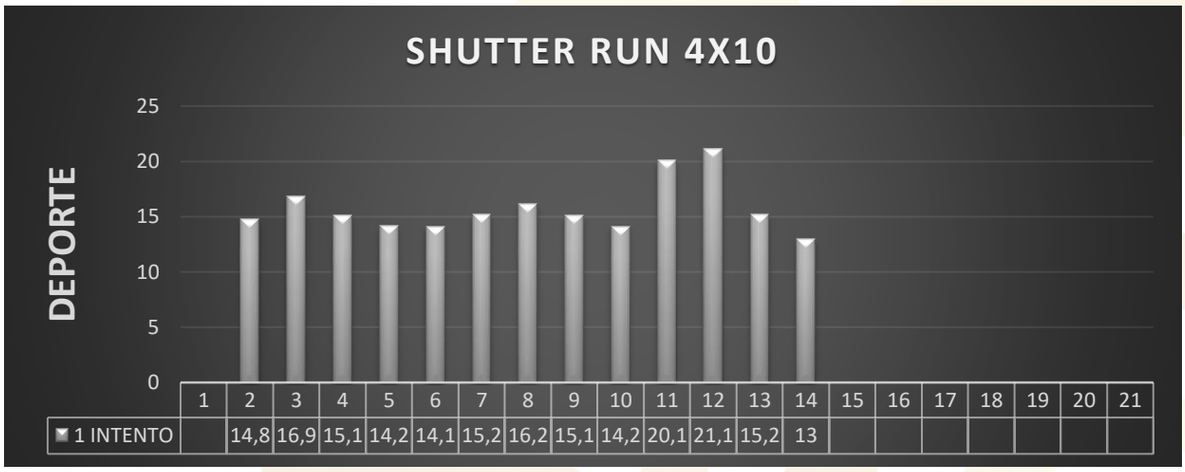
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar las capacidades coordinativas y la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición física y las capacidades coordinativas de los estudiantes antiguos

Salto vertical: mejor salto 40 cm y menor salto 15 cm teniendo un promedio de 11 estudiantes con saltabilidad vertical de 39 cm a 16 cm.



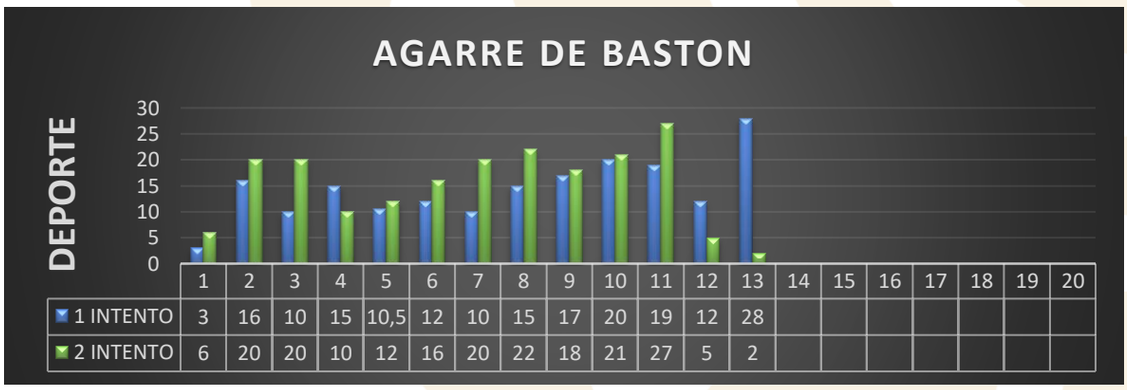
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar las capacidades coordinativas y la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición física y las capacidades coordinativas de los estudiantes antiguos

Test de shulerth run: mejor tiempo 13,00 y menor tiempo 21,10 teniendo un promedio de 11 estudiantes en un tiempo de 14,15 y 20,10

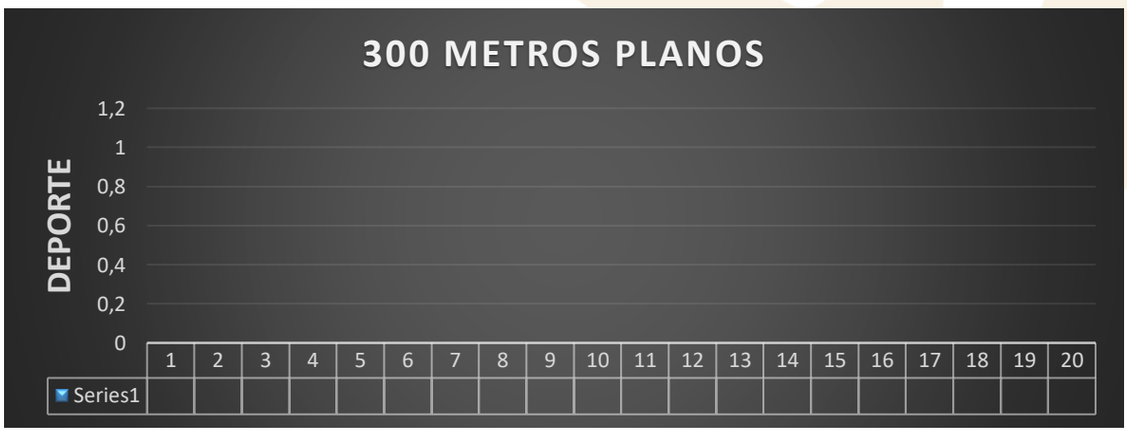


Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar las capacidades coordinativas y la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición física y las capacidades coordinativas de los estudiantes antiguos

Agarre de bastón: el mejor agarre 2 y el menor agarre 27, teniendo un promedio de 9 estudiantes en agarre de agilidad de 3 cm a 22 cm.



300 metros planos: en esta prueba no hay registro de datos ni evidencia fotográfica presto que en el municipio de Susa no se cuenta con un escenario apropiado para la aplicación de la prueba.

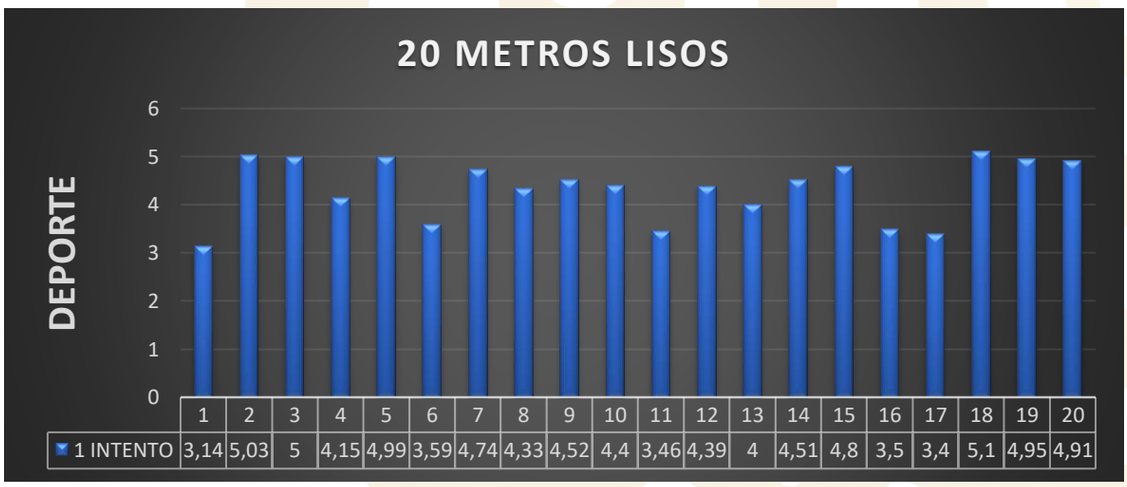


PERFECCIONAMIENTO

En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: teniendo en cuenta que son 20 estudiantes entre los 14 a los 17 años y que se cuenta con la participación de un estudiante con necesidades educativas especiales. Se realiza el siguiente análisis.

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes de la categoría de perfeccionamiento se encuentran en un promedio alto en su capacidad física (velocidad), un promedio medio en la capacidad coordinativa (agilidad) y un promedio alto en su habilidad motriz (saltabilidad) que al momento de aplicar las pruebas se encontraban en un periodo de recuperación competitivo.
Me enfocare a mejorar los estudiantes que presentan alguna falencia motriz, físico y coordinativa y a perfeccionar la condición física, las capacidades coordinativas de los estudiantes de esta categoría. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

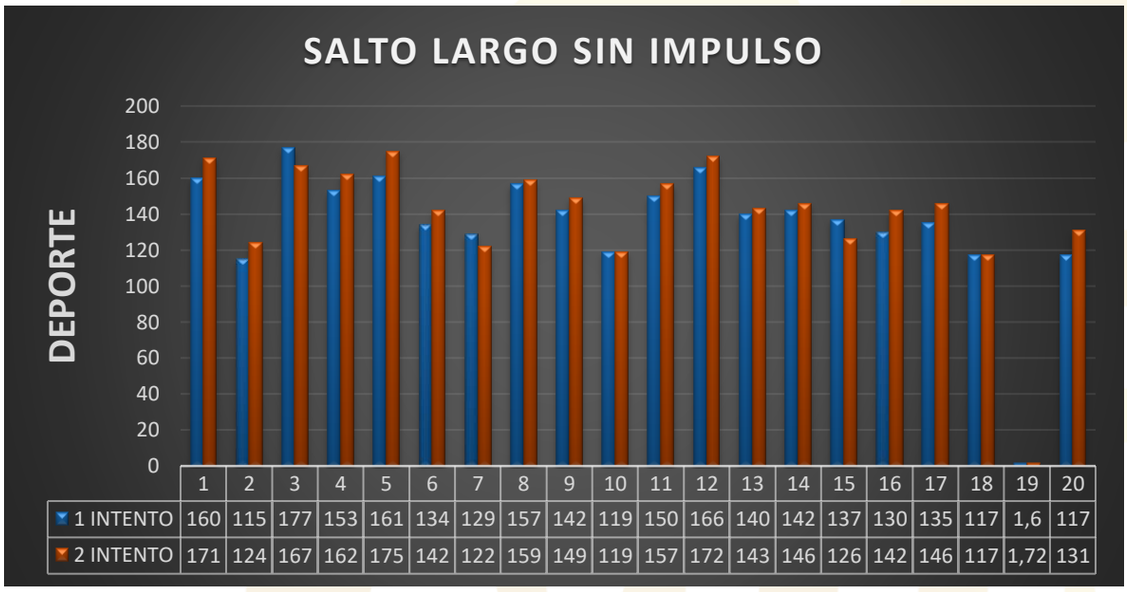
20 metros lisos: mejor tiempo 03,14 y menor tiempo 05,10 teniendo un promedio de 18 estudiantes en un tiempo de 03,40 y 05,03.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	3,14	5,03	5	4,15	4,99	3,59	4,74	4,33	4,52	4,4	3,46	4,39	4	4,51	4,8	3,5	3,4	5,1	4,95	4,91

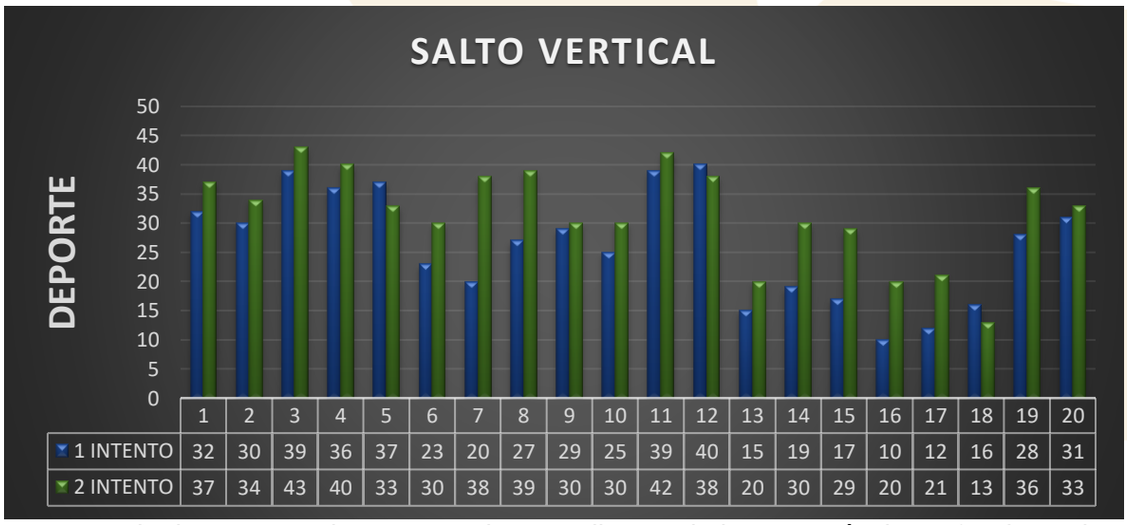
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes de la categoría de perfeccionamiento se encuentran en un promedio alto en su capacidad física (velocidad), un promedio medio en la capacidad coordinativa (agilidad) y un promedio alto en su habilidad motriz (saltabilidad) que al momento de aplicar las pruebas se encontraban en un periodo de recuperación competitivo.
Me enfocare a mejorar los estudiantes que presentan alguna falencia motriz, físico y coordinativa y a perfeccionar la condición física, las capacidades coordinativas de los estudiantes de esta categoría.

Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
Salto largo: mejor salto 177 cm y menor salto 117, teniendo un promedio de 18 estudiantes con saltabilidad de 175 cm a 119 cm.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	160	115	177	153	161	134	129	157	142	119	150	166	140	142	137	130	135	117	1,6	117
2 INTENTO	171	124	167	162	175	142	122	159	149	119	157	172	143	146	126	142	146	117	1,72	131

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes de la categoría de perfeccionamiento se encuentran en un promedio alto en su capacidad física (velocidad), un promedio medio en la capacidad coordinativa (agilidad) y un promedio alto en su habilidad motriz (saltabilidad) que al momento de aplicar las pruebas se encontraban en un periodo de recuperación competitivo.
Me enfocare a mejorar los estudiantes que presentan alguna falencia motriz, físico y coordinativa y a perfeccionar la condición física, las capacidades coordinativas de los estudiantes de esta categoría. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
Salto vertical: mejor salto 43 cm y menor salto 16 cm teniendo un promedio de 12 estudiantes con saltabilidad vertical de 42 cm a 20 cm



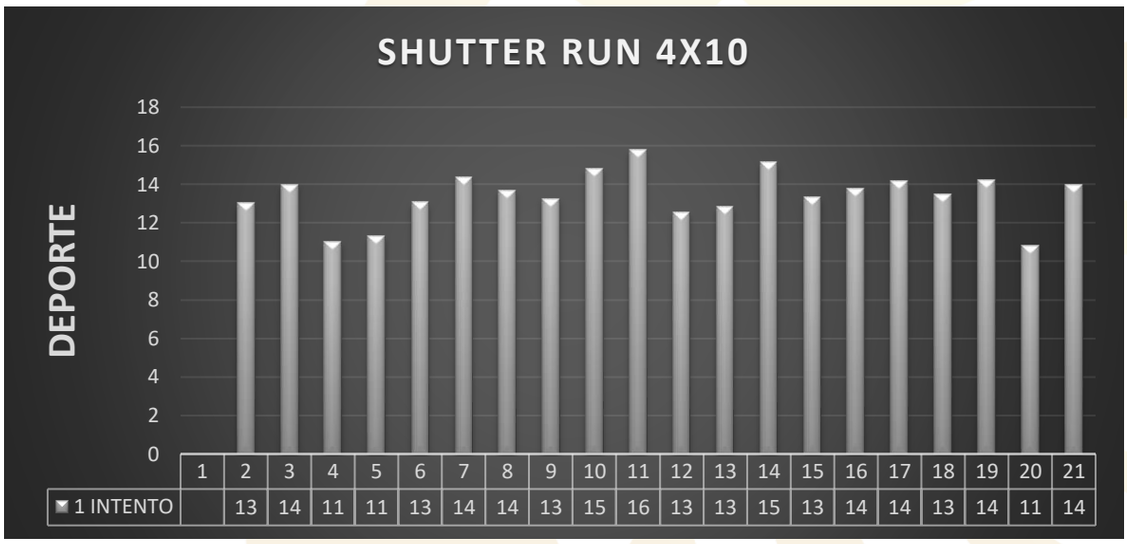
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	32	30	39	36	37	23	20	27	29	25	39	40	15	19	17	10	12	16	28	31
2 INTENTO	37	34	43	40	33	30	38	39	30	30	42	38	20	30	29	20	21	13	36	33

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes de la categoría de perfeccionamiento se encuentran en un promedio alto en su capacidad física (velocidad), un promedio medio en la capacidad coordinativa (agilidad) y un promedio alto en su habilidad motriz (saltabilidad) que al momento de aplicar las pruebas se encontraban en un periodo de recuperación competitivo.
Me enfocare a mejorar los estudiantes que presentan alguna falencia motriz, físico y coordinativa y a perfeccionar la condición física, las capacidades coordinativas de los estudiantes de esta categoría.

Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los

entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

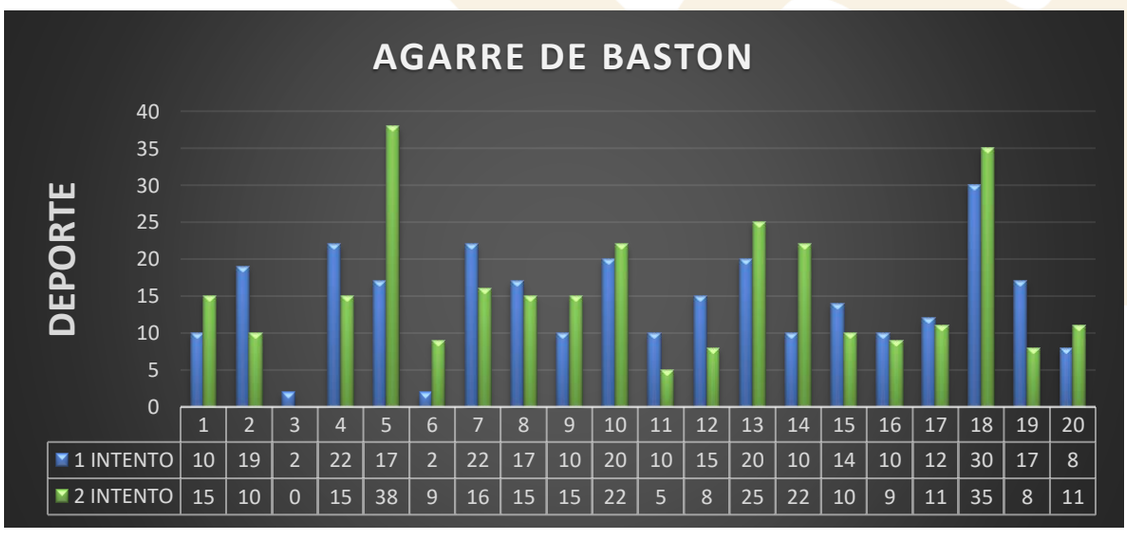
Test de shulerth run: mejor tiempo 10,84 y menor tiempo 15,79 teniendo un promedio de 18 estudiantes en un tiempo de 11,00, y 15,14



Estos resultados me permiten ver que los estudiantes de la categoría de perfeccionamiento se encuentran en un promedio alto en su capacidad física (velocidad), un promedio medio en la capacidad coordinativa (agilidad) y un promedio alto en su habilidad motriz (saltabilidad) que al momento de aplicar las pruebas se encontraban en un periodo de recuperación competitivo.

Me enfocare a mejorar los estudiantes que presentan alguna falencia motriz, físico y coordinativa y a perfeccionar la condición física, las capacidades coordinativas de los estudiantes de esta categoría. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

Agarre de bastón: el mejor agarre 0 y el menor agarre 30, teniendo un promedio de 11 estudiantes en agarre de agilidad de 2 cm a 20 cm.

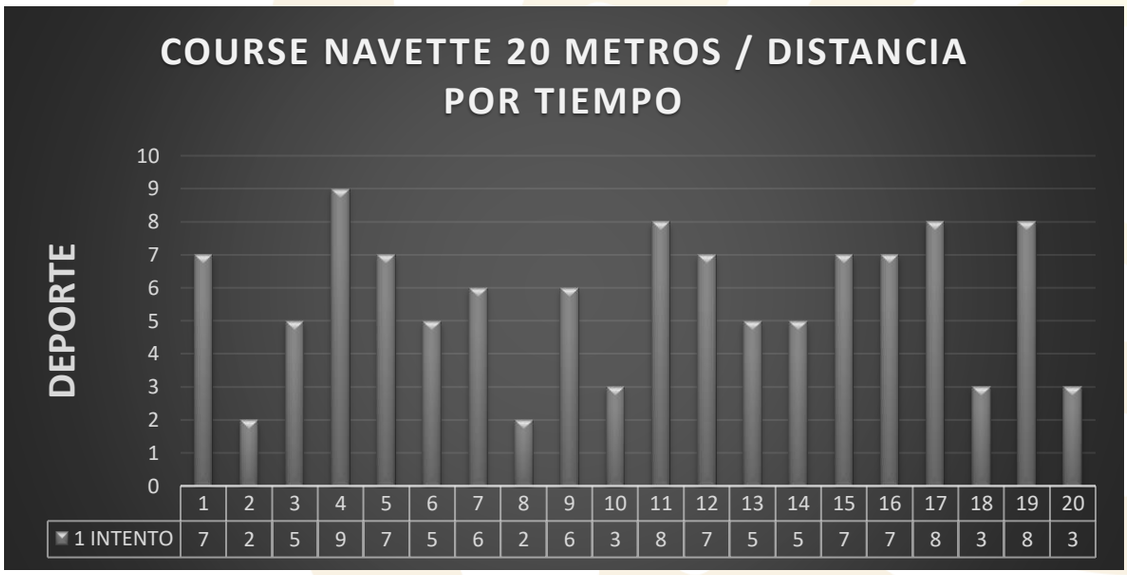


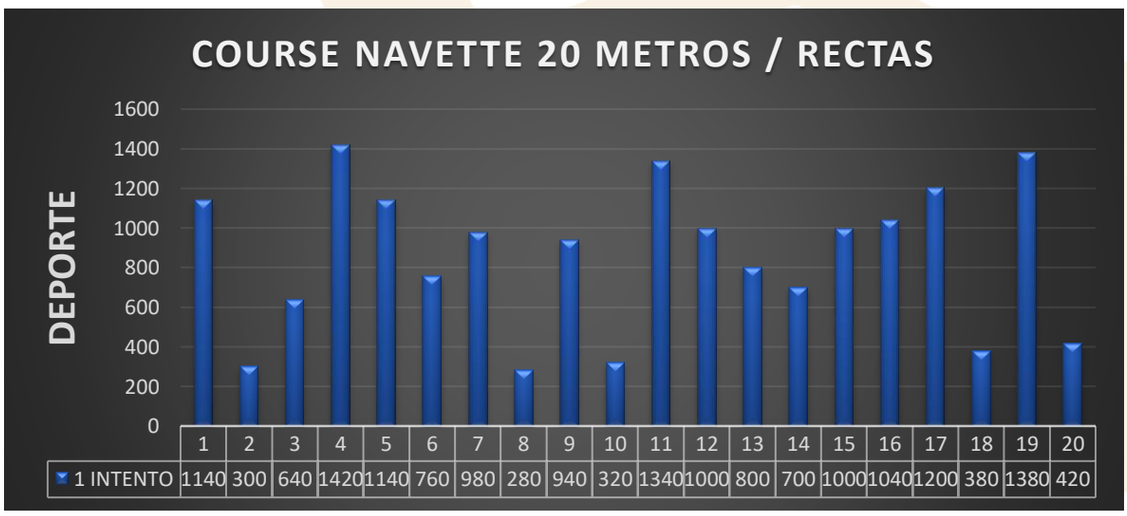
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes de la categoría de perfeccionamiento se encuentran en un promedio alto en su capacidad física (velocidad), un promedio medio en la capacidad coordinativa (agilidad) y un promedio alto en su habilidad motriz (saltabilidad) que al momento de aplicar las pruebas se encontraban en un periodo de recuperación competitivo.

Me enfocare a mejorar los estudiantes que presentan alguna falencia motriz, físico y coordinativa y a perfeccionar la condición física, las capacidades coordinativas de los estudiantes de esta categoría.

Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

Corse navertte 20 metros distancia: mejor etapa 9, mejor recorrido 71, metros 1420 y menor etapa 2, menor recorrido 14, metros 280. Teniendo un promedio de 10 estudiantes que se encuentran en la etapa 7 y 8.





REFERENCIAS

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre la capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.
- Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

ANEXOS

Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada))

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**



SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL





TEST DE SHUTTER RUN	AGARRE DE BASTON
	
NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**



PERIMETRO CINTURA



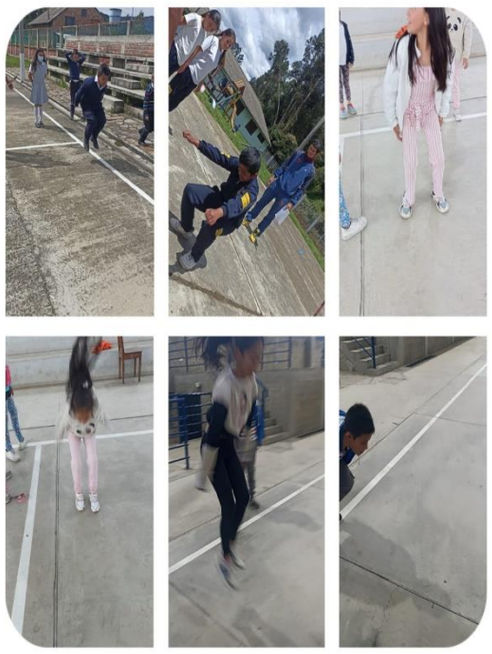
20 MESTROS LISOS

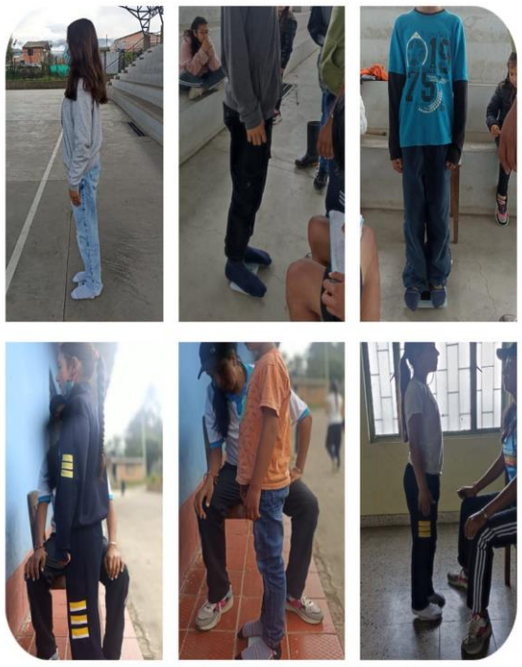


SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL

	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	
NIÑOS(AS) A 13 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**

	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**



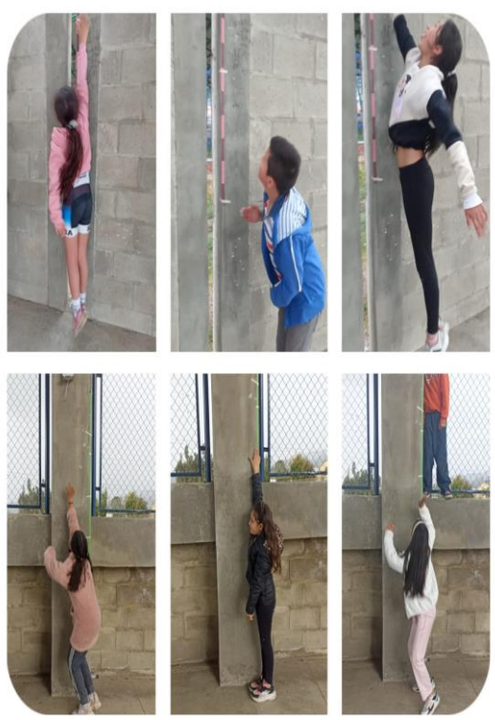
SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL



TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON





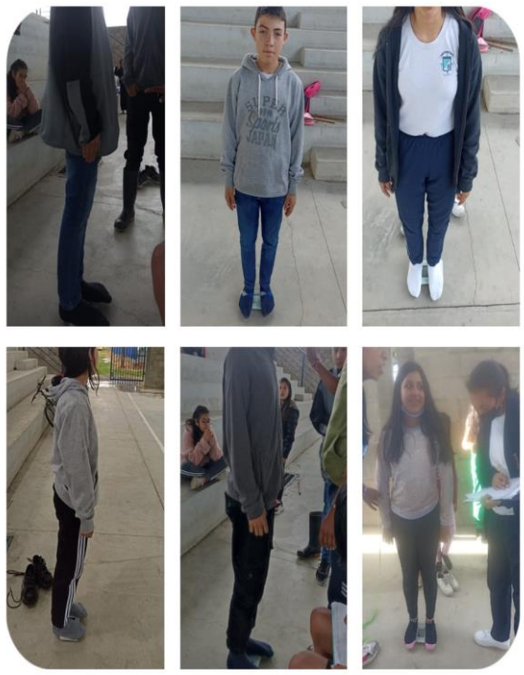
300 METROS PLANOS



NO SE APLICA LA PRUEBA DE 300 METROS PLANOS EL MOTIVO NO SE CUENTA CON EL ESCENARIO APROPIADO EN EL MUNICIPIO PARA REALIZARLA LA EJECUCION DE LA MISMA.

NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

PESO	**TALLA DE PIE**



TALLA SENTADO



TALLA ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS



SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL



TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON



TEST DE COURSE NAVETTE



PLANILLAS FISICAS PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION SUSA PATINAJE

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS	CMS	CMS	CMS
1	Victoria Scavuli Galeano	6	24-04-2016	Patinaje	17	104	55	103	51
2	Andres Felipe Cruz Robayo	6	26-01-2016	Patinaje	16.7	105	56	102	52
3	Gabriel Esteban Bello S.	6	22-03-2017	Patinaje	16	102	54	101	50
4	Maria Jose Coca Galeano	6	11-11-2016	Patinaje	14.5	106	56	106	47
5	Juan Diego Guzman Arevalo	6	03-04-2016	Patinaje	17	103	53	104	58
6	Maria Camila Pinilla Briceño	6	10-12-2016	Patinaje	16	112	62	111	55
7	Valery Sofia Gomez Amaro	6	16-04-2016	Patinaje	16.4	113	63	113	53
8	Maria Juliana Castillo Villamil	6	26-07-2016	Patinaje	15.4	114	62	113	61
9	Julietha Alarcon Rincon	6	25-05-2016	Patinaje	15	114	63	115	54
10	Samuel Alberto Castillo Villamil	7	10-08-2015	Patinaje	17	115	61	112	58
11	Joel Alejandro Becerra R.	7	02-07-2015	Patinaje	19	122	68	123	59
12	Willian Esteban Robayo R.	6	08-02-2016	Patinaje	16	113	60	115	57
13	Kevin Steven Quinche Q.	7	15-12-2015	Patinaje	18	118	60	118	56
14	Maria Alejandra Garcia F.	7	24-09-2015	Patinaje	19	118	64	119	59
15	Gisel Damaris Garcia S.	8	05-12-2014	Patinaje	20	129	71	130	61
16	Sergio Esteven Calle A.	7	25-09-2015	Patinaje	19	119	65	122	54
17	Sara Sofia Rodriguez G.	6	05-03-2016	Patinaje	15	114	63	116	53
18	Brayan Damian Caballeros A	8	09-10-2014	Patinaje	21	131	71	130	60
19	Alisson Alarcon Urrea	7	30-03-2015	Patinaje	16.5	119	62	115	56
20	Valery Sofia Cañon R.	8	20-08-2014	Patinaje	20	130	68	128	62

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA.

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Iniciación Patinaje Susa

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Mia Isabella Alarcon Rico	8	19-08-2014	Patinaje	31	1.30	60	131	60
2	Yesica Valentina Rodriguez	8	16-05-2014	Patinaje	21	121	61	120	62
3	Gineth Daniela Ballesteros	8	07-04-2014	Patinaje	323	133	70	134	66
4	Ana Valentina Moreno M	8	26-11-2014	Patinaje	32	133	71	132	67
5	Nicolle Mariana Cora B.	8	17-09-2014	Patinaje	29	132	69	129	66
6	Samuel Esteban Cañon	8	25-11-2013	Patinaje	291	134	70	136	66
7	Eylen Juliana Bolboa C.	8	24-01-2014	Patinaje	29	129	72	126	68
8	Kaila Saray Forero Muñoz	8	17-02-2013	Patinaje	23	125	66	125	56
9	Rafael Valbuena Riaño.	6	06-01-2016	Patinaje	29	120	65	121	58
10	Saray Gonzalez Perez	6	18-05-2016	Patinaje	16.6	109	56	100	51
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Victoria Galeano	6	24-04-2016	Patinaje	05.03		1.05	1:10	110	10	17		17	20.10			40	30	30
2	Felipe Robayo	6	26-01-2016	Patinaje	04:85		1	1	1	13	14		14	18 81			40	35	35
3	Gabriel Bello	6	22-03-2016	Patinaje	05.30		1.10	115	115	10	17		17	16.46			25	25	25
4	Maria Jose Coca	6	11-11-2016	Patinaje	06.21		62	73	73	7	10		10	23.37			30	20	20
5	Juan Diego Garcia	6	03-04-2016	Patinaje	05.10		1	1	1	8	10		10	13:10			35	25	25
6	Maria Camila Prill	6	10-13-2016	Patinaje	05.03		37	85	85	11	15		15	20 10			30	40	30
7	Valery Sofia Gonz	6	15-04-2016	Patinaje	06.17		90	98	98	9	17		17	19.99			45	30	30
8	Juliana Villamil C	6	26-09-2016	Patinaje	07.85		23	49	49	10	11		11	20.30			20	25	20
9	Julietha Alarcón	6	25-04-2016	Patinaje	05.50		74	81	81	9	12		12	20 44			30	20	20
10	Samuel Castillo	7	10-06-2015	Patinaje	05.10		110	115	115	10	15		15	21.10			25	30	25
11	Joel Alejandro B.	7	02-07-2015	Patinaje	05.15		110	110	110	11	16		16	18.10			18	35	18
12	William Robayo	6	2-02-2016	Patinaje	06.20		115	110	115	10	2		10	15 15			15	20	15
13	Kevin Guineme	7	15-12-2015	Patinaje	05.36		106	102	106	10	10		10	19 17			30	40	30
14	Maria Garcia F.	7	24-09-2015	Patinaje	05.25		98	100	1	3	10		10	19.89			20	20	20
15	Damaris Garcia S.	8	05-12-2014	Patinaje	05.35		87	92	92	18	19		19	21 85			40	35	35
16	Sergio Esteban C	7	25-09-2015	Patinaje	04:78		115	118	118	16	16		16	19.18			35	15	15
17	Sara Rodriguez	6	05-03-2016	Patinaje	6.88		110	111	111	10	12		12	21.18			45	30	30
18	Brayan Cuellar	8	01-10-2014	Patinaje	04.61		105	119	119	12	20		20	17.93			20	20	20
19	Alvaro Alarcon	7	30-03-2015	Patinaje	4.36		76	90	90	22	23		23	19.91			16	13	13
20	Valery Canon	8	26-08-2014	Patinaje	05.89		60	68	68	19	19		19	17.64			35	40	35

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR : JUSA AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (4,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130.5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Mia Abondano	8	19-07-2014	Patinaje	06.10		1	1.10	110	15	16	16	16.10			20	18	18
2	Yessica Rodriguez	8	16-05-2014	Patinaje	07.10		97	94	97	16	17	17	17.15			25	15	15
3	Kreetyn Balcazar	8	07-04-2014	Patinaje	05.15		100	104	106	12	22	22	12.10			30	21	21
4	Valentina Nuevo	8	26-11-2014	Patinaje	05.19		1.05	110	105	10	15	15	16.20			20	22	20
5	Nicolle Mayorlaca	8	17-09-2014	Patinaje	05.16		103	100	103	16	18	18	15.25			25	20	20
6	Samuel Cañon	8	25-11-2013	Patinaje	04.83		71	78	78	19	24	24	17.41			15	15	15
7	Dyleen Juliana Bahamon	8	24-01-2014	Patinaje	07.10		43	27	43	8	6	8	17.10			20	30	20
8	Karla Natalia F.	8	17-02-2013	Patinaje	06.38		1.15	120	120	12	8	12	18.99			25	25	25
9	Rafael Valbuena	6	06-01-2016	Patinaje	08.10		1	1	1	8	12	12	14.10			15	20	15
10	Sarah Camargo	6	18-05-2016	Patinaje	08.14		1.05	1.03	108	9	10	10	15.10			19	25	19
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR : AURA LUIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

9-10

NIVEL: FUNDAMENTACION PATINAJE JUSA

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Laura Maria Rabayo Amaya	10	11-08-2012	PATINAJE	32	136	72	135	66
2	Danna Isabela Gualteros	10	01-06-2012	Patinaje	25.1	124	66	126	57
3	Mariana Rabaya R	10	11-11-2012	Patinaje	24	129	66	126	61
4	Salome Ramos Moya	10	04-07-2012	Patinaje	33.2	135	71	133	70
5	Lauren Mariana Caceres	10	06-08-2012	Patinaje	37	137	73	138	74
6	Karol Sofia Clavijo	9	25-01-2013	Patinaje	28	128	66	124	64
7	Isabella Molina Joya	10	09-05-2012	Patinaje	34.6	139	74	146	63
8	Martin Felipe Alarcón	9	03-02-2013	Patinaje	39	1.46	70	139	60
9	Goel Yesid Osorio B.	9	01-03-2013	Patinaje	36	138	68	139	65
10	Estiven Valbuena Rico	10	12-04-2012	Patinaje	38	125	71	126	67
11	Martin Eduardo Catalán	10	16-06-2012	Patinaje	36	1:10	68	142	67
12	Diego Aureliano Catalán	9	06-09-2013	Patinaje	36	145	70	144	68
13	Angie Tatiana Pinilla C	10	22-08-2012	Patinaje	39	140	71	142	63
14	Laura Mariana Cañon A.	10	27-06-2012	Patinaje	33	146	72	145	70
15	Zoe Rodriguez Moya	10	19-02-2012	Patinaje	46	147	78	146	79
16	Maria Jose Guain A.	10	26-10-2011	Patinaje	39	150	74	150	76
17	Gabriel Esteban Rodriguez	10	20-12-2011	Patinaje	38.8	136	67	139	76
18	Juan Camilo Castiblanco	10	07-11-2011	Patinaje	35.4	141	72	140	62
19	Luciana Suarez Moya	10	06-11-2011	Patinaje	34	139	73	149	75
20	Jose Angel Cortes A.	10	13-07-2012	Patinaje	33	132	74	135	65

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

INDEPORTES

FUNDAMENTACION PATINAJE SUSA 9-10

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BARRA UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (m) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Laura Rabayo	10	17-08-2012	Patinaje	3.13		116	103	116	12	15	15	14.10			15	20	15
2	Isabela Gualtero	10	01-06-2012	Patinaje	4.21		88	91	91	20	21	21	15.21			11	12	11
3	Mariana Rabayo	10	11-11-2012	Patinaje	3.16		110	112	112	20	15	20	16.60			10	15	10
4	Salome Ramos	10	04-07-2012	Patinaje	2.87		126	106	126	14	15	15	15.76			18	19	18
5	Lauren Castellanos	10	06-08-2012	Patinaje	3.16		76	91	91	15	18	18	17.19			15	13	13
6	Karol clavijo	9	25-01-2013	Patinaje	3.19		93	103	103	18	20	20	16.38			10	17	10
7	Isabela Molina	10	09-05-2012	Patinaje	4.15		111	114	114	15	17	17	14.11			8	9	8
8	Martin Alarcon	9	03-02-2013	Patinaje	4.10		120	115	120	10	12	12	14.12			10	15	10
9	Gael Soto	9	01-03-2013	Patinaje	5.12		103	110	110	12	15	15	14.22			12	10	10
10	Estiven Valbuena	10	12-04-2012	Patinaje	4.46		110	115	115	16	19	19	15.29			8	13	8
11	Martin Cañalán	10	16-06-2012	Patinaje	4.16		111	112	112	19	19	19	15.15			10	20	10
12	Diego Cañalan	9	06-09-2013	Patinaje	4.13		120	125	125	20	25	25	16.20			20	30	20
13	Angie Pinilla	10	22-08-2012	Patinaje	3.10		130	130	130	21	25	25	17.00			23	20	20
14	Laura Corón	10	21-06-2012	Patinaje	3.10		110	100	110	10	15	15	17.22			10	15	10
15	Jose Rodriguez	10	17-02-2012	Patinaje	3.33		118	91	118	28	29	29	15.40			25	20	20
16	Mana Jose Gaona	10	26-10-2011	Patinaje	4.11		140	139	140	5	10	10	16.21			3	10	3
17	Gabriel Esteban R.	10	20-12-2011	Patinaje	3.45		118	107	118	23	24	24	14.13			5	25	5
18	Juan Camilo C.	10	02-11-2011	Patinaje	3.5		131	123	131	23	20	23	.1371.			23	39	23
19	Luciana Suarez	10	06-11-2011	Patinaje	3.23		1	1	1	10	10	10	.1920			30	30	30
20	Jose Angel Cortes	10	13-07-2012	Patinaje	3.24		130	126	130	21	28	28	15.93			20	25	20

MUNICIPIO EVALUADO

FORMADOR

SUSA

AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

PATINAJE SUSA 11- 13 AÑOS

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Juan Jose Alarcon Ureca	11	13-05-2011	Patinaje	246	133	71	134	61
2	Daviana Becerra Rodriguez	11	05-04-2011	Patinaje	42.2	141	74	142	70
3	Julian Espino	11	08-09-2011	Patinaje	305	132	70	133	62
4	Juan Pablo Siena Sierra	11	01-07-2011	Patinaje	37.	138	71	139	60
5	Maria Alejandra Cubillos	11	22-06-2011	Patinaje	37.2	145	76	146	63
6	Alisson Mariana Rico Giret	11	30-07-2011	Patinaje	49	152	70	150	66
7	Sharon Sofia Alarcon Rico	11	26-03-2011	Patinaje	42	154	71	152	67
8	Jesus David Cortes A	13	24-07-2009	Patinaje	50	151	72	150	64
9	Dayan Enrique Hoyos	13	21-07-2009	Patinaje	40	146	70	147	72
10	Danna Gabriela Pachón C	13	27-06-2009	Patinaje	47	157	72	158	60
11	Viviana Catalina Tinjaca	13	19-05-2009	Patinaje	49.3	153	79	157	75
12	Karla Valeria Castillo A.	13	08-05-2009	Patinaje	44.5	150	71	152	72
13	Karol Dayana Castillo B	13	18-05-2009	Patinaje	43.6	154	78	156	69
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	30 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5.1) NOTA: se usa solamente unicamente con la COMA 1 INTENTO	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (139) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA 1 INTENTO	2 INTENTO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (180.5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA 1 INTENTO	2 INTENTO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN X6W UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5.1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA 1 INTENTO	2 INTENTO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	600 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5.1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
1 Jonatan Alarcon	11	13-05-2011	Patinaje			135	138	138	38	40	40	14.83		3	6	3		
2 Daruna Becerra	11	05-04-2011	Patinaje			115	109	115	26	29	29	16.89		16	20	16		
3 Julian Aspino	11	08-09-2011	Patinaje			110	120	120	10	15	15	15.10		10	20	10		
4 Juan Pablo Sierra	11	01-04-2011	Patinaje			120	121	121	17	19	19	14.20		13	10	10		
5 Maria Alejandra Cubillos	11	22-06-2011	Patinaje			110	119	119	23	28	28	14.08		10.5	12	10.5		
6 Alejandra Arcos C.	11	30-07-2011	Patinaje			120	130	130	20	22	22	15.22		12	16	12		
7 Sharon Sofia A.	11	26-03-2011	Patinaje			121	129	129	21	25	25	16.21		10	20	10		
8 Jesus David C.	13	24-01-2009	Patinaje			139	169	139	18	22	22	15.10		15	22	15		
9 Dayan Montiel	13	21-07-2009	Patinaje			121	139	139	19	20	20	14.15		17	18	17		
10 Danna Pachon	13	27-05-2009	Patinaje			120	120	120	22	24	24	20.10		20	21	20		
11 Viviana Angelica	13	19-03-2009	Patinaje			118	121	121	10	13	13	21.10		19	24	19		
12 Karla Vargas C.	13	08-03-2009	Patinaje			119	126	126	12	16	16	15.24		12	5	12		
13 Dayana Castillo	13	16-05-2009	Patinaje			109	121	121	23	26	23	13.50		23	2	2		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

NO SE PUDO APLICAR LA PRUEBA NO SE TIENE EL ESCENARIO APROPIADO PARA LA EJECUCION

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO PATINAJE JUSA

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Darwin Montiel Hoyos	15	24-06-2007	Patinaje	56	163	82	165	70
2	Andres Felipe Rodriguez	14	01-08-2008	Patinaje	46.1	158	74	155	66
3	Santiago Alonso Becerra	14	17-07-2008	Patinaje	60.1	169	85	175	71
4	Juan Camilo Rodriguez	14	30-03-2008	Patinaje	56.7	165	84	171	71
5	Juan Camilo Castillo	14	17-05-2008	Patinaje	50.	163	81	165	76
6	Lina Maria Barrera	15	19-11-2007	Patinaje	47.8	151	81	154	66
7	Nicol Vanesa Pava	14	26-08-2008	Patinaje	58.4	153	82	155	82
8	Johan David Ramos	14	27-06-2008	Patinaje	54.3	156	82	155	81
9	Andres Felipe Angel	14	24-01-2008	Patinaje	48.4	155	80	160	71
10	Wendy Vanessa Maya	15	22-03-2007	Patinaje	80	166	87	166	95
11	Yarmon Jersey Durán	14	11-02-2008	Patinaje	50.8	163	81	170	63
12	Paula Andrea Clavijo	15	07-05-2007	Patinaje	49.8	163	85	163	70
13	Maria Alejandra Pulido	16	24-08-2006	Patinaje	54	162	80	160	70
14	Kimberly Rodriguez.	16	10-09-2006	Patinaje	52.2	160	83	161	71
15	Melissa Alejandra Maya	16	21-12-2006	Patinaje	66.9	165	88	171	82
16	Nelsy Dayana Barrero	17	29-08-2004	Patinaje	54	163	84	163	70
17	Karol Ballesteros Camilo	15	09-09-2005	Patinaje	69	170	80	171	72
18	Miguel Angel Cuco	18	27-11-2004	Patinaje	42.5	162	83	169	71
19	Damaris Sofia Nuevo	15	19-05-2009	Patinaje	52,2	1,62	88	1,64	69
20	Laura Camila Rincon T.	14	30-01-2008	Patinaje	51.2	160	83	160	71

MUNICIPIO EVALUADO: JUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

PERFECCIONAMIENTO PATINAJE JUSA

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	30 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3X) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3X,5) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3) NOTA: SE USA SEPARANDO UNICAMENTE CON LA COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COLOMBIA MAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE ESCALA	CONVERSION MAVETTE 20 METROS DISTANCIA EN METROS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RESULTADO (3 X 3)	RESULTADO
					INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		ETAPA			
1	Dorwin Manuel	15	24-06-03	Patinaje			141		141	32	34	34	13.02		10	15	10	7	37	1140	
2	Andres Rodriguez	16	01-08-02	Patinaje			124	30	34	34	14		19	10	10	2	15	300			
3	Santiago Rocha	14	17-12-08	Patinaje			177	39	43	43	11		2	0	0	5	32	640			
4	Camila Rodriguez	14	30-05-08	Patinaje			167	36	40	40	11.30		22	15	15	9	71	1420			
5	Camila Castillo	14	17-05-08	Patinaje			147	37	33	37	13.06		17	38	17	7	57	1140			
6	Luna Bonilla	15	19-11-07	Patinaje			142	23	30	30	14.00		2	9	2	5	35	700			
7	Micol Pena	14	26-06-08	Patinaje			129	20	34	34	13.71		22	16	16	6	49	980			
8	Daniel Ramos	14	27-04-08	Patinaje			139	27	39	39	13.27		14	13	15	2	14	280			
9	Andres Angel	14	11-01-08	Patinaje			109	29	30	30	14.80		10	15	10	6	47	940			
10	Wendy Mota	15	22-03-07	Patinaje			119	25	30	30	13.79		20	22	20	3	17	320			
11	Naiman Arias	14	11-02-08	Patinaje			131	39	42	42	12.56		10	5	5	8	67	1240			
12	Paula Clavijo	15	07-05-07	Patinaje			72	40	38	40	12.85		15	8	8	7	50	1000			
13	Alejandra Pulido	16	04-06-06	Patinaje			15	15	20	20	13.14		20	25	20	5	40	800			
14	Kimberly Rodriguez	16	10-09-06	Patinaje			16	19	20	30	13.33		10	22	10	5	35	700			
15	Melissa Mayo	16	21-12-06	Patinaje			27	14	14	29	13.77		14	10	10	7	50	1000			
16	Nelly Cordero	17	20-06-04	Patinaje			102	10	20	20	14.15		10	9	9	2	22	1040			
17	Karol Bolaños	15	09-09-05	Patinaje			146	12	21	21	13.49		12	11	11	4	60	1200			
18	Miguel Castro	16	17-11-04	Patinaje			117	16	13	16	14.20		30	35	30	3	20	580			
19	Dorian Moreno	15	19-05-04	Patinaje			167	20	36	36	10.89		10	8	8	8	69	1380			
20	Laura Camila Ruiz	14	30-04-08	Patinaje			131	31	33	33	14		8	11	8	3	22	420			

MUNICIPIO EVALUADO: JUSA

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Escaneado con CamScanner

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACI

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022

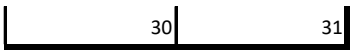
26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

REALIZACIÓN DE PRUEBAS
ENTREGA DE CONSOLIDADO FORMADORES
CONSOLIDADO POR MUNICIPIO
CONSOLIDADO PROVINCIAL



ON DEPORTIVA 2022

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29


30
31

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION A

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	VICTORIA SCOVOLI GALEANO	6	24-abr-16	PATINAJE	17	104	55	103	51
2	ANDRES FELIPE CRUZ ROBAYO	6	26-ene-16	PATINAJE	16,9	105	56	102	52
3	GABRIEL ESTEBAN BELLO SANTANA	6	22-mar-17	PATINAJE	16	102	54	101	50
4	MARIA JOSE COCA GALEANO	6	11-nov-16	PATINAJE	14,5	106	56	106	47
5	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	6	3-abr-16	PATINAJE	18	107	57	107	58
6	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	6	10-dic-16	PATINAJE	19	112	62	111	55
7	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	6	16-abr-16	PATINAJE	18,9	113	63	113	53
8	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	6	26-jul-16	PATINAJE	23,1	119	63	118	61
9	JULIETA ALARCON RINCON	6	25-may-16	PATINAJE	19	114	60	115	54
10	SAMUEL ALBERTO CASTILLO VILLAMIL	7	10-ago-15	PATINAJE	23	115	61	112	58
11	JOEL ALEJANDRO BECERRA R	7	2-jul-15	PATINAJE	22	102	62	108	61
12	WILLIAM ESTEBAN ROBAYO R	6	8-feb-16	PATINAJE	20	113	60	112	58
13	KERIN STEVAN QUINEME Q	7	15-dic-15	PATINAJE	18	112	60	110	56
14	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	7	24-sep-15	PATINAJE	19	118	64	124	54
15	GISEL DAMARIS GARCIA SANTANA	8	5-dic-14	PATINAJE	27,8	128	71	121	64
16	SERGIO ESTEVAN CORTES AMAYA	7	25-sep-15	PATINAJE	24	119	65	122	59
17	SARA SOFIA RODRIGUEZ GUZMAN	6	5-mar-16	PATINAJE	20	117	63	116	52
18	BRAYAN DAMIAN GUALTEROS ALARCON	8	1-oct-14	PATINAJE	28	130	69	129	60
19	ALISSON ALARCON URREA	7	30-mar-15	PATINAJE	20,9	114	63	115	56
20	VALERY SOFIA CAÑON ROBAYO	8	20-ago-14	PATINAJE	27,5	129	68	128	62

MUNICIPIO EVALUADO:	SUSA
FORMADOR:	AURA LILIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION B

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MIA ISABELA ALARCON RICO	8	19-ago-14	PATINAJE	31	130	60	131	60
2	YESICA VALENTINA RODRIGUEZ MOYA	8	16-may-14	PATINAJE	21	121	61	120	62
3	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILLO	8	7-abr-14	PATINAJE	32,3	133	70	134	66
4	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	8	26-nov-14	PATINAJE	32	133	71	132	67
5	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	8	17-sep-14	PATINAJE	29	132	69	127	66
6	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	8	25-nov-13	PATINAJE	29,1	134	70	136	86
7	EYLENN JULIANA BARBOSA C	8	24-ene-14	PATINAJE	29	127	72	126	68
8	KARLA SARAY FORERO MARTINEZ	8	17-feb-13	PATINAJE	23	125	66	125	56
9	RAFAEL VALBUENA RIAÑO	6	6-ene-16	PATINAJE	29	120	65	121	58
10	SARAY CAMARGO PARRA	6	18-may-16	PATINAJE	16,6	107	56	100	51
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	SUSA
FORMADOR:	AURA LILIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	10	11-ago-12	PATINAJE	32	136	72	135	66
2	DANNA ISABELA GUALTEROS ALEMAN	10	1-jun-12	PATINAJE	25,1	124	66	126	57
3	MARIANA ROBAYO ROMERO	10	11-nov-12	PATINAJE	24	127	86	126	61
4	SALOME RAMOS MOYA	10	4-jul-12	PATINAJE	33,2	135	71	133	70
5	LAUREN MARIANA CASTELLLANOS CACERES	10	6-ago-12	PATINAJE	37	137	73	138	74
6	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	9	25-ene-13	PATINAJE	28	128	66	124	64
7	ISABELLA MOLINA JOYA	10	9-may-12	PATINAJE	34,6	139	74	146	63
8	MARTIN FELIPE ALARCON RICO	9	3-feb-13	PATINAJE	39	140	70	139	60
9	GAEL YESID OSORIO BONILLA	9	1-mar-13	PATINAJE	36	138	68	139	65
10	ESTIVEN VALBUENA RIAÑO	10	12-abr-12	PATINAJE	38	125	71	126	67
11	MARTIN EDUARDO CATALAN RODRIGUEZ	10	16-jun-12	PATINAJE	36	140	68	142	67
12	DIEGO AURELIANO CATALAN RODRIGUEZ	9	6-sep-13	PATINAJE	36	145	70	144	68
13	ANGIE TATIANA PINILLA CORTEZ	10	22-ago-12	PATINAJE	39	140	71	142	63
14	LAURA MARIANA CAÑON AMAYA	10	27-jun-12	PATINAJE	38	146	72	145	70
15	ZOE RODRIGUEZ MOYA	10	17-feb-12	PATINAJE	46	147	78	146	79
16	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	10	28-oct-11	PATINAJE	39	150	74	150	76
17	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ FORERO	10	20-dic-11	PATINAJE	38,8	138	67	139	76
18	JUAN CAMILO CASTIBLANCO GALEANO	10	2-nov-11	PATINAJE	35,4	141	72	140	62
19	PAULA LUCIANA SUAREZ MOYA	10	6-nov-11	PATINAJE	37	149	78	149	75
20	JOSE ANGEL CORTEZ AMAYA	10	13-jul-12	PATINAJE	33	137	74	135	65

MUNICIPIO EVALUADO:	SUSA
FORMADOR:	AURA LILIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JUAN JOSE ALARCON URREA	11	13-may-11	PATINAJE	24,6	133	71	134	61
2	DARIANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	11	5-abr-11	PATINAJE	42,2	141	74	142	70
3	JULIAN OSPINO	11	8-sep-11	PATINAJE	30,5	132	70	133	62
4	JUAN PABLO SIERRA SIERRA	11	1-jul-11	PATINAJE	37	138	71	139	60
5	MARIA ALEJANDRA CUBILLOS	11	22-jun-11	PATINAJE	37,2	145	76	146	63
6	ALISSON MARIANA ARIAS GOMEZ	11	30-jul-11	PATINAJE	49	152	70	150	66
7	SHARON SOFIA ALARCON RICO	11	26-mar-11	PATINAJE	42	154	71	152	67
8	JESUS DAVID CORTEZ AMAYA	13	24-jul-09	PATINAJE	50	151	72	150	64
9	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	13	21-jul-09	PATINAJE	40	146	70	147	72
10	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANC	13	27-jun-09	PATINAJE	47	157	72	158	60
11	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	13	19-may-09	PATINAJE	49,3	153	79	157	75
12	KARLA VALERIA CASTILLO AMAYA	13	8-may-09	PATINAJE	44,5	150	71	152	72
13	KAROL DAYANA CASTILLO BARRANTES	13	18-may-09	PATINAJE	43,6	154	78	156	69
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	SUSA
FORMADOR:	AURA LILIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DARWIN MONTIEL HOYOS	15	24-jun-07	PATINAJE	56	163	82	165	70
2	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ	14	1-ago-08	PATINAJE	46,1	158	74	155	66
3	SANTIAGO ALONSO BECERRA R	14	17-jul-08	PATINAJE	60,1	169	85	175	71
4	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	14	30-mar-08	PATINAJE	56,7	165	84	171	71
5	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	14	17-may-08	PATINAJE	50	163	81	165	76
6	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	15	19-nov-07	PATINAJE	47,8	151	81	154	66
7	NICOL VANESA PARRA ALARCON	14	26-ago-08	PATINAJE	58,4	153	82	155	82
8	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	14	27-jun-08	PATINAJE	54,3	156	82	155	81
9	ANDRES FELIPE ANGEL CAMELO	14	24-ene-08	PATINAJE	48,4	155	80	160	71
10	WENDY VANESA MOYA GARZON	15	22-mar-07	PATINAJE	80	166	87	166	95
11	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	14	11-feb-08	PATINAJE	50,8	163	81	170	63
12	PAULA ANDREA CLAVIJO GUARIN	15	7-may-07	PATINAJE	49,8	163	85	163	70
13	MARIA ALEJANDRA PULIDO GUILLERMO	16	4-ago-06	PATINAJE	54	162	80	160	70
14	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	16	10-sep-06	PATINAJE	52,2	160	83	161	71
15	MELISSA ALEJANDRA MOYA ORTEGON	16	21-dic-06	PATINAJE	66.9	165	88	171	82
16	NELSY DAYANA BARRERO ROBAYO	17	29-ago-04	PATINAJE	54	163	84	163	70
17	KAROL BALLESTEROS CARRILLO	15	9-sep-05	PATINAJE	69	170	80	171	72
18	MIGUEL ANGEL CARO CASTRO	18	27-nov-04	PATINAJE	47,5	162	83	169	71
19	DANIIA SOFIA MORENO AMAYA	15	19-may-07	PATINAJE	52,2	1,62	88	1,64	69
20	LAURA CAMILA RINCON TINJACA	14	30-ene-08	PATINAJE	51,2	160	83	160	71

MUNICIPIO EVALUADO:	SUSA
FORMADOR:	AURA LILIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	VICTORIA SCOVOLI GALEANO	6	24-abr-16	PATINAJE	5,43	5,43	105	110		110	10	17		17	20,1	20,1	40	30		30
2	ANDRES FELIPE CRUZ ROBAYO	6	26-ene-16	PATINAJE	4,85	4,85	100	100		100	13	14		14	18,61	18,61	40	35		35
3	GABRIEL ESTEBAN BELLO SANTANA	6	22-mar-17	PATINAJE	5,5	5,5	110	115		115	10	17		17	16,76	16,76	25	25		25
4	MARIA JOSE COCA GALEANO	6	11-nov-16	PATINAJE	6,21	6,21	62	73		73	7	10		10	25,37	25,37	30	20		20
5	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	6	3-abr-16	PATINAJE	5,1	5,1	100	100		100	8	10		10	17,1	17,1	35	25		25
6	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	6	10-dic-16	PATINAJE	5,43	5,43	57	85		85	11	15		15	20,1	20,1	30	40		30
7	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	6	16-abr-16	PATINAJE	6,17	6,17	90	98		98	9	17		17	19,99	19,99	45	30		30
8	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	6	26-jul-16	PATINAJE	7,85	7,85	23	49		49	10	11		11	20,3	20,3	20	25		20
9	JULIETA ALARCON RINCON	6	25-may-16	PATINAJE	5,5	5,5	74	81		81	9	12		12	20,77	20,77	30	20		20
10	SAMUEL ALBERTO CASTILLO VILLAMIL	7	10-ago-15	PATINAJE	5,1	5,1	110	115		115	10	15		15	21,1	21,1	25	30		25
11	JOEL ALEJANDRO BECERRA R	7	2-jul-15	PATINAJE	5,15	5,15	110	110		110	11	16		16	19,1	19,1	18	35		18
12	WILLIAM ESTEBAN ROBAYO R	6	8-feb-16	PATINAJE	6,2	6,2	115	110		115	10	8		10	18,15	18,15	15	20		15
13	KERIN STEVAN QUINEME Q	7	15-dic-15	PATINAJE	5,36	5,36	106	102		106	10	10		10	16,97	16,97	30	40		30
14	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	7	24-sep-15	PATINAJE	5,25	5,25	98	100		100	8	10		10	17,89	17,89	20	20		20
15	GISEL DAMARIS GARCIA SANTANA	8	5-dic-14	PATINAJE	5,35	5,35	87	92		92	18	17		18	21,95	21,95	40	35		35
16	SERGIO ESTEVAN CORTES AMAYA	7	25-sep-15	PATINAJE	4,78	4,78	115	118		118	16	18		18	15,18	15,18	35	15		15
17	SARA SOFIA RODRIGUEZ GUZMAN	6	5-mar-16	PATINAJE	6,88	6,88	110	111		111	10	12		12	22,38	22,38	45	30		30
18	BRAYAN DAMIAN GUALTEROS ALARCON	8	1-oct-14	PATINAJE	4,61	4,61	105	119		119	12	20		20	22,3	22,3	20	20		20
19	ALISSON ALARCON URREA	7	30-mar-15	PATINAJE	4,36	4,36	76	90		90	22	23		23	15,39	15,39	16	13		13
20	VALERY SOFIA CAÑON ROBAYO	8	20-ago-14	PATINAJE	5,89	5,89	60	68		68	17	19		19	17,64	17,64	35	40		35

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR : AURA LIIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	MIA ISABELA ALARCON RICO	8	19-ago-14	PATINAJE	6,1	6,1	100	110		110	15	16		16	16,1	16,1		20	18		18
2	YESICA VALENTINA RODRIGUEZ MOYA	8	16-may-14	PATINAJE	7,1	7,1	97	94		97	16	17		17	17,15	17,15		25	15		**15**
3	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILL	8	7-abr-14	PATINAJE	5,15	5,15	106	104		106	12	22		22	18,1	18,1		30	21		**21**
4	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	8	26-nov-14	PATINAJE	5,19	5,19	105	110		105	10	15		15	18,2	18,2		20	22		**20**
5	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	8	17-sep-14	PATINAJE	5,16	5,16	103	100		103	16	18		18	15,25	15,25		25	20		**20**
6	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	8	25-nov-13	PATINAJE	4,83	4,83	71	78		78	19	24		24	17,41	17,41		15	15		**15**
7	EYLENN JULIANA BARBOSA C	8	24-ene-14	PATINAJE	7,1	7,1	43	27		43	8	6		8	17,1	17,1		20	30		**20**
8	KARLA SARAY FORERO MARTINEZ	8	17-feb-13	PATINAJE	6,38	6,38	115	120		120	12	8		12	17.99	17.99		25	25		**25**
9	RAFAEL VALBUENA RIAÑO	6	6-ene-16	PATINAJE	8,1	8,1	100	100		100	8	12		12	18,1	18,1		15	20		**15**
10	SARAY CAMARGO PARRA	6	18-may-16	PATINAJE	8,14	8,14	105	108		108	9	10		10	16,1	16,1		19	25		**19**
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR : AURA LIIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		
1	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	10	11-ago-12	PATINAJE	5,13	5,13	116	103		116	12	15		15	14,1	14,1	15	20		15
2	DANNA ISABELA GUALTEROS ALEMAN	10	1-jun-12	PATINAJE	4,21	4,21	88	91		91	20	21		21	15,21	15,21	11	12		**11**
3	MARIANA ROBAYO ROMERO	10	11-nov-12	PATINAJE	5,1	5,1	110	112		112	20	15		20	16,2	16,2	10	15		**10**
4	SALOME RAMOS MOYA	10	4-jul-12	PATINAJE	5,85	5,85	188	106		188	14	15		15	15,76	15,76	10	19		**10**
5	LAUREN MARIANA CASTELLLANOS CACE	10	6-ago-12	PATINAJE	5,16	5,16	76	91		91	15	18		18	17,19	17,19	15	15		**15**
6	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	9	25-ene-13	PATINAJE	5,49	5,49	93	103		103	18	20		20	16,88	16,88	10	17		**10**
7	ISABELLA MOLINA JOYA	10	9-may-12	PATINAJE	4,96	4,96	111	114		114	15	17		17	14,11	14,11	8	9		**8**
8	MARTIN FELIPE ALARCON RICO	9	3-feb-13	PATINAJE	4,1	4,1	120	115		120	10	12		12	14,12	14,12	10	15		**10**
9	GAEL YESID OSORIO BONILLA	9	1-mar-13	PATINAJE	5,15	5,15	105	110		110	12	15		15	14,22	14,22	12	10		**10**
10	ESTIVEN VALBUENA RIAÑO	10	12-abr-12	PATINAJE	4,4	4,4	110	115		115	16	19		19	15,24	15,24	8	18		**8**
11	MARTIN EDUARDO CATALAN RODRIGUEZ	10	16-jun-12	PATINAJE	4,1	4,1	111	112		112	19	19		19	15,15	15,15	10	20		**10**
12	DIEGO AURELIANO CATALAN RODRIGUEZ	9	6-sep-13	PATINAJE	4,15	4,15	120	125		125	20	25		25	17,2	17,2	20	30		**20**
13	ANGIE TATIANA PINILLA CORTEZ	10	22-ago-12	PATINAJE	5,1	5,1	130	130		130	21	25		25	17	17	25	20		**20**
14	LAURA MARIANA CAÑON AMAYA	10	27-jun-12	PATINAJE	5,18	5,18	110	140		140	10	15		15	17,22	17,22	10	15		**10**
15	ZOE RODRIGUEZ MOYA	10	17-feb-12	PATINAJE	4,53	4,53	118	91		118	28	29		29	15,4	15,4	25	20		**20**
16	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	10	28-oct-11	PATINAJE	4,1	4,1	140	139		140	5	10		10	16,21	16,21	3	10		**3**
17	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ FORERO	10	20-dic-11	PATINAJE	4,45	4,45	118	107		118	23	24		24	14,13	14,13	5	23		**5**
18	JUAN CAMILO CASTIBLANCO GALEANO	10	2-nov-11	PATINAJE	4,61	4,61	131	123		131	23	20		23	13,71	13,71	23	39		**23**
19	PAULA LUCIANA SUAREZ MOYA	10	6-nov-11	PATINAJE	6,07	6,07	100	100		100	10	10		10	19.20	19.20	30	30		**30**
20	JOSE ANGEL CORTEZ AMAYA	10	13-jul-12	PATINAJE	4,27	4,27	130	126		130	21	28		28	15,93	15,93	20	25		**20**

MUNICIPIO EVALUADO: **SUSA**

FORMADOR : **AURA LIIANA CASTILLO COCA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN JOSE ALARCON URREA	11	13-may-11	PATINAJE	4,23	4,23	135	138		138	38	40		49	14,83	14,83	3	6		3		
2	DARIANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	11	5-abr-11	PATINAJE	5,25	5,25	115	109		115	26	29		29	16,89	16,89	16	20		16		
3	JULIAN OSPINO	11	8-sep-11	PATINAJE	5,1	5,1	110	120		120	10	15		15	15,1	15,1	10	20		10		
4	JUAN PABLO SIERRA SIERRA	11	1-jul-11	PATINAJE	4,9	4,9	120	121		121	17	19		19	14,2	14,2	15	10		10		
5	MARIA ALEJANDRA CUBILLOS	11	22-jun-11	PATINAJE	5	5	110	119		119	23	28		28	14,08	14,08	10,5	12		10,5		
6	ALISSON MARIANA ARIAS GOMEZ	11	30-jul-11	PATINAJE	4,8	4,8	120	130		130	20	22		22	15,22	15,22	12	16		12		
7	SHARON SOFIA ALARCON RICO	11	26-mar-11	PATINAJE	4,15	4,15	121	129		129	21	25		25	16,21	16,21	10	20		10		
8	JESUS DAVID CORTEZ AMAYA	13	24-jul-09	PATINAJE	5,15	5,15	130	139		139	18	22		22	15,1	15,1	15	22		15		
9	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	13	21-jul-09	PATINAJE	5,2	5,2	131	139		139	17	20		20	14,15	14,15	17	18		17		
10	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANC	13	27-jun-09	PATINAJE	5,24	5,24	115	120		120	22	24		24	20,1	20,1	20	21		20		
11	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	13	19-may-09	PATINAJE	5,16	5,16	118	121		121	10	17		17	21,1	21,1	19	27		19		
12	KARLA VALERIA CASTILLO AMAYA	13	8-may-09	PATINAJE	4,72	4,72	117	120		120	12	16		16	15,24	15,24	12	5		5		
13	KAROL DAYANA CASTILLO BARRANTES	13	18-may-09	PATINAJE	4,81	4,81	119	121		121	23	26		23	13	13	28	2		2		
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR : AURA LIIANA CASTILLO COCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				ETAPA			
1	DARWIN MONTIEL HOYOS	15	24-jun-07	PATINAJE	3,14	3,14	160	171		171	32	37		37	13,02	13,02	10	15		10	7	57	1140	1140
2	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ	14	1-ago-08	PATINAJE	5,03	5,03	115	124		124	30	34		34	14	14	19	10		10	2	15	300	300
3	SANTIAGO ALONSO BECERRA R	14	17-jul-08	PATINAJE	5	5	177	167		177	39	43		43	11	11	2	0		0	5	32	640	640
4	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	14	30-mar-08	PATINAJE	4,15	4,15	153	162		162	36	40		40	11,3	11,3	22	15		15	9	71	1420	1420
5	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	14	17-may-08	PATINAJE	4,99	4,99	161	175		175	37	33		37	13,06	13,06	17	38		17	7	57	1140	1140
6	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	15	19-nov-07	PATINAJE	3,59	3,59	134	142		142	23	30		30	14,4	14,4	2	9		2	5	38	760	760
7	NICOL VANESA PARRA ALARCON	14	26-ago-08	PATINAJE	4,74	4,74	129	122		129	20	38		38	13,71	13,71	22	16		16	6	49	980	980
8	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	14	27-jun-08	PATINAJE	4,33	4,33	157	159		159	27	39		39	13,27	13,27	17	15		15	2	14	280	280
9	ANDRES FELIPE ANGEL CAMELO	14	24-ene-08	PATINAJE	4,52	4,52	142	149		149	29	30		30	14,8	14,8	10	15		10	6	47	940	940
10	WENDY VANESA MOYA GARZON	15	22-mar-07	PATINAJE	4,4	4,4	119	119		119	25	30		30	15,79	15,79	20	22		20	3	17	320	320
11	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	14	11-feb-08	PATINAJE	3,46	3,46	150	157		157	39	42		42	12,56	12,56	10	5		5	8	67	1340	1340
12	PAULA ANDREA CLAVIJO GUARIN	15	7-may-07	PATINAJE	4,39	4,39	166	172		172	40	38		40	12,86	12,86	15	8		8	7	50	1000	1000
13	MARIA ALEJANDRA PULIDO GUILLERMO	16	4-ago-06	PATINAJE	4	4	140	143		143	15	20		20	15,14	15,14	20	25		20	5	40	800	800
14	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	16	10-sep-06	PATINAJE	4,51	4,51	142	146		146	19	30		30	13,33	13,33	10	22		10	5	35	700	700
15	MELISSA ALEJANDRA MOYA ORTEGON	16	21-dic-06	PATINAJE	4,8	4,8	137	126		137	17	29		29	13,77	13,77	14	10		10	7	50	1000	1000
16	NELSY DAYANA BARRERO ROBAYO	17	29-ago-04	PATINAJE	3,5	3,5	130	142		142	10	20		20	14,15	14,15	10	9		9	7	52	1040	1040
17	KAROL BALLESTEROS CARRILLO	15	9-sep-05	PATINAJE	3,4	3,4	135	146		146	12	21		21	13,49	13,49	12	11		11	8	60	1200	1200
18	MIGUEL ANGEL CARO CASTRO	18	27-nov-04	PATINAJE	5,1	5,1	117	117		117	16	13		16	14,2	14,2	30	35		30	3	20	380	380
19	DANIA SOFIA MORENO AMAYA	15	19-may-07	PATINAJE	4,95	4,95	1,6	1,72		1,72	28	36		36	10,84	10,84	17	8		8	8	69	1380	1380
20	LAURA CAMILA RINCON TINJACA	14	30-ene-08	PATINAJE	4,91	4,91	117	131		131	31	33		33	14	14	8	11		8	3	22	420	420

MUNICIPIO EVALUADO: SUSA

FORMADOR : AURA LIANA CASTILLO COCA

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que AURA LILIANA CASTILLO COCA, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. de 1.074.556.754, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE, se encuentra a PAZ Y SALVO con el municipio de Susa.

La presente se expide a los 26 días del mes de diciembre de 2022.

JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO
Secretaría de Desarrollo Social

Retención documental							
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:			
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma		
Jenny Pinilla E		Jenny Pinilla E					
Nombre del documento						Versión	
Dependencia	SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL		TRD		Consecutivo		

Powered by CamScanner

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
CERTIFICADO HISTORICO DE PAGOS

El servicio de liquidación SOI certifica que AURA LILIANA, identificado con documento CEDULA DE CIUDADANIA 1074556754, ha realizado el pago de aportes a la Seguridad Social de sus empleados para los periodos que se relacionan a continuación:

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1074556754
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			AURA LILIANA
CIUDAD/MUNICIPIO:	SUSA	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	VEREDA TIMINGUITA	TELÉFONO:	5555555
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicio de apoyo a las empr
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		

INFORMACIÓN HISTÓRICA DE PAGOS

PERIODO DE PAGO	No PLANILLA	FECHA DE PAGO (aaaa/mm/dd)	TIPO DE PLANILLA	VALOR PAGADO
DICIEMBRE 2022-DICIEMBRE 2022	1105380456	2022/12/02	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
NOVIEMBRE 2022-NOVIEMBRE 2022	1105167231	2022/11/16	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
OCTUBRE 2022-OCTUBRE 2022	1104926226	2022/10/18	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
SEPTIEMBRE 2022-SEPTIEMBRE	1104632516	2022/09/15	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
AGOSTO 2022-AGOSTO 2022	1104476174	2022/08/08	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
JULIO 2022-JULIO 2022	1104205448	2022/07/18	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
JUNIO 2022-JUNIO 2022	1103980278	2022/06/10	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
MAYO 2022-MAYO 2022	1103809536	2022/05/09	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
ABRIL 2022-ABRIL 2022	1103574504	2022/04/13	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
CERTIFICADO HISTORICO DE PAGOS

El servicio de liquidación SOI certifica que AURA LILIANA, identificado con documento CEDULA DE CIUDADANIA 1074556754, ha realizado el pago de aportes a la Seguridad Social de sus empleados para los periodos que se relacionan a continuación:

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1074556754
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			AURA LILIANA
CIUDAD/MUNICIPIO:	SUSA	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	VEREDA TIMINGUITA	TELÉFONO:	5555555
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicio de apoyo a las empr
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		

INFORMACIÓN HISTÓRICA DE PAGOS

PERIODO DE PAGO	No PLANILLA	FECHA DE PAGO (aaaa/mm/dd)	TIPO DE PLANILLA	VALOR PAGADO
MARZO 2022-MARZO 2022	1103340813	2022/03/11	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400
FEBRERO 2022-FEBRERO 2022	1103323080	2022/02/11	I-INDEPENDIENTES	$ 309.400

Planilla Pagada

EVIDENCIAS CONTRATO 135 DE 2022

FEBRERO









MARZO



ABRIL





FUNDAMENTACION

FUNDAMENTACION





MAYO





INICIACION

INICIACION





JUNIO





INICIACION

INICIACION





JULIO





PERFECCIONAMIENTO

PERFECCIONAMIENTO





AGOSTO





PERFECCIONAMIENTO

PERFECCIONAMIENTO





SEPTIEMBRE





INICIACION

INICIACION





OCTUBRE





FUNDAMENTACION

FUNDAMENTACION





NOVIEMBRE





PERFECCIONAMIENTO

PERFECCIONAMIENTO





DICIEMBRE





FUNDAMENTACION

FUNDAMENTACION



