**INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**CONTRATO 1161 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 Ángela Garzón Sánchez | SUPERVISOR |

## INFORMACIÓN FINAL

| | |
|---|---|
| MUNICIPIOS | FUQUENE |
| FECHA DEL INFORME | 24/12/2022 |
| PERIODO DEL INFORME | DICIEMBRE |
| CONTRATISTA | THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA |

## PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1161 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 4 MESES Y 15 DIAS meses

1) Realicé visita presencial en la coordinación de deportes del municipio de Fúquene (Cund). Con el fin de socializar con losdiferentes entes y personal encargado como coordinador la forma de trabajo de la escuela formativa de futbol de salón, además solicité apoyo para recolectar información sobre los jóvenes y niños que deseaban hacer parte de la escuela de formación que maneja niños de 6 a 17 años, realicé de nuevo la convocatoria en las veredas y en la cabecera municipal, por medio de carteles, imágenes, también por medio de los demás instructores del municipio.
2) Desarrollé la correspondiente organización del plan pedagógicoy las mallas pedagógicas, teniendo en cuenta lo establecido por Indeportes. Además, esta información la cargué al drive en las fechas establecidas por Indeportes. También me reuní con el coordinador de deportes del municipio de Fúquene, donde se estableció los sitios y horarios de entrenamiento, y la subí a la carpeta compartida por la gestora Nubia Niño.
3) Desarrollé en los 4 meses y 15 días del contrato todas las actividades planteadas,basándome en el componente de motricidad básica,recreativas, los fundamentos técnicos de la disciplina futbol de salón esto se desarrollará con las tres fases iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; teniendo en cuenta el plan pedagógico y mallas pedagógicas
4) Inscribí en la escuela de formación de futbol de salón del municipio de Fúquene en los meses de Agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre 46 niños y niñas, de iniciación 11, fundamentación 26 y de perfeccionamiento 9.
5) Utilicé todos los meses de manera adecuada el uniforme de Indeportes, en las sesiones realizadas en la escuela de futbol de salón y en las capacitaciones y actividades realizadas por Indeportes.
6) Ejecuté las planeaciones de las sesiones respectivas todos meses, en las cuales se evidencio los objetivos de cada sesión basándome en las mallas pedagógicas

de las tres fases, estas cuentan con fase inicial (explicación de la clase, calentamiento y elongación, 20min de duración), fase central ( desarrollo de la clase como tal 90min de duración),y fase final (entrada en reposo, elongación, estiramiento y retroalimentación 10min de duración); esta planeación a ejecutar en la disciplina de Futbol de salón.

7) Consolidé y diligencié todos los meses la información enviada por la Licenciada Nubia Niño, plan pedagógico, mallas pedagógicas, planes mensuales, planes diarios, certificación del municipio, cobertura y beneficiarios, cursos, pruebas físicas.
8) Ejecuté todos los planes mensuales ante el supervisor y la gestora Nubia Liliana Niño la planeación de clase mensual y fue cargada al drive para la fecha prevista con todos los aspectos pertinentes y solicitados. Describiendo los objetivos a trabajar en el mes, Fundamentos técnicos y tácticos a trabajar y además los procesos evaluativos a desarrollar teniendo en cuenta la malla curricular.
9) Desarrollé en el mes de octubre la segunda semana las pruebas físicas y técnicas a 46 niños y niñas dela escuela de formación de futbol de salón, las cuales son: composición corporal, test de 20 metros lisos, test de salto largosin impulso, test shuttle run 4x10 mt, test bastón y test course navette de 20 metros y 300 metros. Todos los resultados obtenidos se tabularon en los formatos establecidos por Indeportes y las respectivas evidencias de las pruebas fueron entregadas en el mes de octubre
10) Gestioné todos los meses con anticipación el certificado del municipio a Alejandra Tunjano Briceño, de Secretaria de desarrollo social del municipio de Fúquene, donde se hace constar que cumplí a cabalidad conlos las actividades y tareas asignadas.
11) Participe todos los meses en las diferentes actividades programadas por el Municipio.
12) Participé activamente en todos los eventos, capacitaciones organizadas por Indeportes.
13) Entregué formato único de inventario documento debidamente diligenciado, cuando tenga necesidad de trasladar documento al archivo del Instituto.
14) Consolidé y presenté el informe de ejecución contractual ante la gestora Nubia Niño y supervisora Ángela Garzón, los cuales subiré a la plataforma SECOP II en las fechas establecidas por Indeportes, además subiré parafiscales, cuenta de cobro, formato de gestión, informe final y evidencias al drive
15) Entregué todos los meses los formatos solicitados y ya han sido cargados en el drive con sus correspondientes soportes; adjuntando los formatos de plan mensual, horario y sitios de entrenamiento, planes diarios, formato de seguimiento operación beneficiarios, asistencia por categorías, pruebas físicas y antropométricas, cobertura e informe de política pública (asistencia y tabulación), informe final e informe del festival de habilidades para su posterior entrega junto con los demás archivos que se anexan con la entrega del informe final en el formato digital y modificable.

Cobertura total a la finalización del contrato

| **GRUPOS DE TRABAJO** | **TOTAL DE NIÑOS** |
|---|---|
| INICIACION | 11 |
| FUNDAMENTACION | 26 |
| PERFECIONAMIENTO | 9 |
| TOTAL | 46 |

| Modalidad de contratación | CPS | Valor contrato | Plazo | Registro No |
|---|---|---|---|---|
| Contratación directa | 1161 | ($7.713.000) | 4 meses y 15 días | RES-2022002546 |

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

| **CONTRATISTA:** | |
|---|---|
| **Nombre:** | THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA |

**Firma:**

**NUBIA LILIANA NIÑO**
**APOYO A LA SUPERVISIÓN**

**RELACIÓN DE ANEXOS**

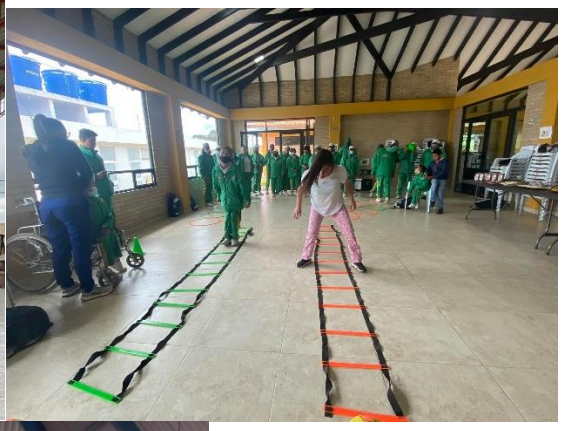
**AGOSTO**





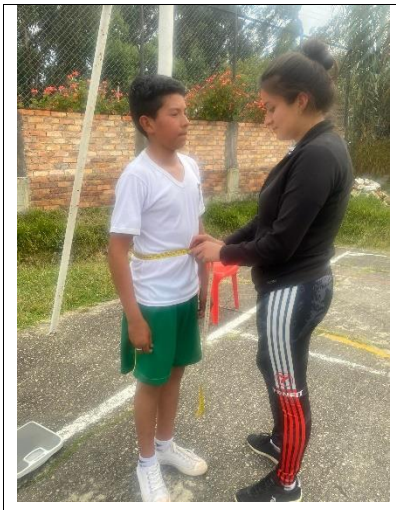



**SEPTIEMBRE**



**OCTUBRE**









## NOVIEMBRE









**DICIEMBRE**












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

| ENEFICIADO | 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 | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | | 3 |
| 7 AÑOS | 2 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 8 AÑOS | 5 | 1 | 2 | 3 | | 1 | | | | | | | | | 6 |
| 9 AÑOS | 3 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 3 |
| 10 AÑOS | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | | | | | | | | | | 7 |
| 11 AÑOS | 6 | | 2 | 4 | | | | | | | | | | | 6 |
| 12 AÑOS | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | | 10 |
| 13 AÑOS | | 3 | | | 2 | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 14 AÑOS | 2 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 2 |
| 15 AÑOS | | 3 | | | | 3 | | | | | | | | | 3 |
| 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 17 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| **TOTALES** | 32 | 14 | 11 | 21 | 7 | 7 | | | | | | | | | 46 |

**ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON**
**MUNICIPIO DE FUQUENE**



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

INDEPORTES

**DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL DE SALON
**MUNICIPIO:** FUQUENE
**NOMBRE DEL FORMADOR:** THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2:00 pm A 4:00 PM | GRUPO | Perfeccionamiento | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | Capellania | | | | | | | |
| 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | Fundamentacion | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | Capellania | | | | | | | |
| 8:00 PM A 12.00 PM | GRUPO | | Iniciacion | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | Puente plata | | | | | | |
| 2:00 PM A 4:00 PM | GRUPO | | Perfeccionamiento | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | Capellania | | | | | | |
| 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | | Fundamentacion | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | Capellania | | | | | | |
| 12:00 PM A 2:00 PM | GRUPO | | | Iniciacion | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | Capellania | | | | | |
| 2:00 pM A 4:00 PM | GRUPO | | | Perfeccionamiento | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | Capellania | | | | | |
| 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | | | Fundamentacion | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | Capellania | | | | | |
| 12:00 PM A 2 00 PM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

| NOMBRE MONITOR | THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA |
| --- | --- |

# PLAN PEDAGÓGICO

# ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

# FUTBOL DE SALON

FEBRERO 14/2022

**TABLA DE CONTENIDO**


1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por niveles
    - 9.1 Etapas de enseñanza
    - 9.2 Etapa de Iniciación
    - 9.3 Etapa de fundamentación
    - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Temas y contenidos
11. Metodología de trabajo
    - Etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Ubaté

- Etapa  de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
- Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
- Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)

12. Control seguimiento y evaluación

13. Cronograma de actividades

## 2. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol de salón a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el instructor. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de la provincia de Ubaté, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

## 3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

Finalmente el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

## 4. MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada uno de los municipios del departamento de Cundinamarca como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

**LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995**

La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el articulo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas ala recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

**LEY 181 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.

**ARTICULO 1.** Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

**ARTICULO 2**. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

**ARTICULO 3**. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

**ARTICULO 4.** Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

## *5.* OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos y cognitivos dirigidos a niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas. Además brindar espacios recreo deportivos a niños y niñas de la provincia.

## *6.* OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Ejecutar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos teóricos, físicos, técnicos, tácticos y psicosociales.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

## 7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años de la provincia de Ubaté Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

# 8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

## 8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

### 8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido que permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces se encuentra que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

### 8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo de los niños niñas y jovenes a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

### 8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

**PROFESORES Y TÉCNICOS**

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños.

## IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

## QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

Podrán ingresar niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, los cuales serán distribuidos en diferentes categorías teniendo en cuanta la edad.

## FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talento educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol de salón, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

## FUTBOL DE SALÓN

El futbol de salón es un deporte en el que se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero, y cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario durante un periodo de juego que durá dos tiempos de 20 minutos (el tiempo se detiene cuando el balón no está en juego)

Quizás lo conozcas por futsal, (a alto nivel tiene una alta complejidad táctica: por sus espacios reducidos: el campo mide 40 metros por 20).

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte. De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.
Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

El fútbol de salón recreativo es una actividad que tiene como fin darle la posibilidad al deportista de jugar de una manera distinta, que sea divertida, se evidencia la adquisición de las habilidades deportivas en edades tempranas formando parte del empleo correcto del tiempo libre dentro de la comunidad, como una alternativa de contribución a la formación de los niños.

Además las actividades recreativas que aparecen en el futbol de salón están orientadas hacia diferentes direcciones desde la perspectiva fisiológica, técnica y táctica, peo siempre con el contexto del juego como una vía de recreación utilizando el tiempo libre

**"El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol"**

El "futbol de salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo.

El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

## 9. ESTRUCTURA POR NIVELES

### 9.1 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 9 AÑOS)

**OBJETIVO:** Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo psicomotor de los niños y niñas a través de diferentes actividades recreativas.

### 9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

**OBJETIVO:** Lograr que los niños fortalezcan las habilidades psicomotoras a través de actividades recreativas y deportivas desarrolladas mediante el futbol de salón.

## 9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

**OBJETIVO:** Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

## 10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA PROVINCIA DE UBATE.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol de salón del municipio de Ubaté. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.

Todo el desarrollo de este proceso se basa en la búsqueda de formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

## 10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN DEL MINICIPIO DE UBATE

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres fases: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños, niñas y jóvenes deportistas.

## 10.2 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

**OBJETIVO:** Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo de diferentes actividades

**CONTENIDO FISICO:** Se desarrollara diferentes ejercicios y actividades que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

**CONTENIDO TECNICO:** Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que permita al niño mejorar las diferentes técnicas:

- Control de balón
- Pase
- Conducción
- Técnica para patear

**CONTENIDO TACTICO:** Permite mejorar el proceso defensivo y ofensivo en los ejercicios del futbol de salón, en los cuales se desarrollará un trabajo tanto individual como grupal, mejorando el trabajo en equipo.

**CONTENIDO TEÓRICO:**

- Conocimiento del Reglamento
- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos del futbol DE SALÓN

**CONTENIDO PSICOSOCIAL**

Características asociadas al componente intelectual, uso de valores dentro y fuera del campo, así como el trabajo e equipo.

**10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)**

**OBJETIVO:** Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

**CONTENIDO FISICO:**

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y coordinación
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividades de fuerza muscular y abdominal

**CONTENIDO TÉCNICO:**

Mejorar las habilidades de los niños, niñas y jovenes a la hora de desarrollar sus actividades y ejercicios ordenados por el instructor en  el campo deportivo como pase, remate, dominio de balón, conducción de balón de un lado a otro, y manejo de las superficies del pie.

**CONTENIDO TÁCTICO:**

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción, atacar con precisión para encontrar líneas de pase, defender y mejorar la recuperación del balón, así como la posesión dentro de campo deportivo.

**CONTENIDO TEÓRICO**

Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

**CONTENIDO PSICOSOCIAL**

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores,  trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.

**METODOLOGIA**

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las actividades y ejercicios asignados por el instructor, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

## 10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

**OBJETIVO:** Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol de salón de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

**CONTENIDO FISICO:** Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que iran aumentando de complejidad de acuerdo a la edad y desempeño de cada deportista que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

**CONTENIDO TÉCNICO:**

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

- Técnicas agresivas de pase remate y definición: Pases largos a un solo toque, pases diagonales, superación de obstáculos a corta y larga distancia.
- Desarrollo de ejercicios para mejorar la potencia y profundidad con movimiento lineal, consistencia, dirección, conducción de balón y preparación en el remate.

**CONTENIDO TÁCTICO:**

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; conducción, ejercicios de pelota con balón detenido para tener más variedad y creatividad, control de la balón, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.

**CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)**

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el futbol de salón de forma positiva, formulación del auto concepto.
- Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

**METODOLOGIA:**

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

**PROPUESTA RECREATIVA**

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

**ACTIVIDADES:**

Se plantean diferentes actividades como:

- Desarrollo de juegos tradicionales
- Rondas infantiles
- Juegos lúdico – recreativos
- Manualidades
- Actividades de Interacción Social.

## 11. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón de la provincia de Ubaté, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

## 12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño, niña y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

## 13. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERFECCIONAMIENTO**

| ACTIVIDAD | SEM 1 | SEM 2 | SEM 3 | SEM 4 | SEM 5 | SEM 6 | SEM 7 | SEM 8 | SEM 9 | SEM 10 | SEM 11 | SEM 12 | SEM 13 | SEM 14 | SEM 15 | SEM 16 | SEM 17 | SEM 18 | SEM 19 | SEM 20 | SEM 21 | SEM 22 | SEM 23 | SEM 24 | SEM 25 | SEM 26 | SEM 27 | SEM 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS DE INTEGRACION | ■ | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON | | ■ | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PASE | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| EJERCICIOS DE CONDUCCION | | | | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | |
| JUEGOS TRADICIONALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HABITOS DE VIDA SALUDABLES | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | ■ | |
| REGLAMENTACION | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| EJERCICIOS DE REMATE | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | | |
| ACTIVIDADES RECREATIVAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| EJERCICIO DE FUERZA | | ■ | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| EJERCICIOS DE RESISTENCIA | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | | | |
| INTELIGENCIA EMOCIONAL | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SISTEMA OFENSIVO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| EJERCICIOS DE ESTRATEGIA | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | |
| EJERCICIOS DE DEFINICION | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| APLICACIÓN DE PRUEBAS | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | |
| ACTIVIDAD DEPORTIVA | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | |

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INICIACION**

| ACTIVIDAD | SEM 1 | SEM 2 | SEM 3 | SEM 4 | SEM 5 | SEM 6 | SEM 7 | SEM 8 | SEM 9 | SEM 10 | SEM 11 | SEM 12 | SEM 13 | SEM 14 | SEM 15 | SEM 16 | SEM 17 | SEM 18 | SEM 19 | SEM 20 | SEM 21 | SEM 22 | SEM 23 | SEM 24 | SEM 25 | SEM 26 | SEM 27 | SEM 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS DE INTEGRACION | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON | | ■ | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PASE | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| EJERCICIOS DE VELOCIDAD A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS | | | | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | |
| JUEGOS TRADICIONALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HABITOS DE VIDA SALUDABLES | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | ■ | |
| REGLAMENTACION | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| EJERCICIOS DE REACCION A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| APLICACIÓN DE PRUEBAS | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | |
| ACTIVIDAD DEPORTIVA | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | |
| EJERCICIOS DE CONCENTRACION A ATRVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | | |
| ACTIVIDADES RECREATIVAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| EJERCICIO DE FUERZA | | ■ | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | | | | | ■ | | | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTACION

| ACTIVIDAD | SEM 1 | SEM 2 | SEM 3 | SEM 4 | SEM 5 | SEM 6 | SEM 7 | SEM 8 | SEM 9 | SEM 10 | SEM 11 | SEM 12 | SEM 13 | SEM 14 | SEM 15 | SEM 16 | SEM 17 | SEM 18 | SEM 19 | SEM 20 | SEM 21 | SEM 22 | SEM 23 | SEM 24 | SEM 25 | SEM 26 | SEM 27 | SEM 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS DE INTEGRACION | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON | | ■ | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PASE | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| EJERCICIOS DE CONDUCCION | | | | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | |
| JUEGOS TRADICIONALES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| HABITOS DE VIDA SALUDABLES | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | ■ | |
| REGLAMENTACION | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| APLICACIÓN DE PRUEBAS | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | |
| ACTIVIDAD DEPORTIVA | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | |
| EJERCICIOS DE REMATE | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | | |
| ACTIVIDDES RECREATIVAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| EJERCICIO DE FUERZA | | ■ | | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | | | | | ■ | | | | | | |
| EJERCICIOS DE RESISTENCIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## NIVEL INICIACIÓN

| 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 ejercicios que permitan acoplar diferentes moviminetos corporales a traves del juego |
| | | | | | | RITMO | Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Logra que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie |
| | | | | | | ORIENTACION | Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades |
| | | | | | | REACCIÓN | Logra que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Enseña a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes direccciones |
| | | | | | | CORRER | Por medio de juegos optener que los niños, niñas y jovenes puedan desplazarse a traves de diferentes velocidades |
| | | | | | | SALTAR | Logra que los niños realicen ejercios de salto a pie junto |
| | | | | | | ATRAPAR | Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamineto |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | RODAR | Enseña los niños a rodar en diferentes direcciones |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | PLANCHA | Mejora en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas |
| | | | | | | CARRERAS | por medio de juegos se mejoro la velocidad en carreras |
| | | | | | | ABDOMINALES | Mejora la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos y constantes |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | FLEXIONES | Mejora la capacidad de fuerza en piernas y brazos |
| | | | | | | SALTAR LA CUERDA | Se mejoro la resitencia por medio de saltos de cuerda consecutivos. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | CONDUCCION DE BALON | Aumento la velocidad en conduccion de balon en ejercicios de desplazamiento laterales. |
| | | | | | | CARRERAS DE RELEVO | Mejoro el tiempo en el deplazamiento de un lado a otro |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTIRAMIENTO | Logro que el niño, niña y joven alcanzo aptitudes optimas del cuerpo mediantes ejercicios realizado con metodo estatito y |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | VELOCIDAD | JUEGO DE STOP | Permitio que los niños, niñas y jovenes se deplazaran en diferentes direcciones por el campo de juego |
| | | | | | | LA LLEVA | Se Logro que el niño, niña y joven mejore la precisión del pase a larga distancia |
| | | | | | | CONGELADOS | Se Permitio realizar diferentes movimientos dentro y fuera del campo deportivo |
| | | | | 2 | CONCENTRACION | JUEGO DE GOLOZA | Se mejoro el salto y la fexibilidad del niño niña y joven a la hora de dezplazarse de un lado a otro. |
| | | | | | | JUEGO DE DOMINO | Se mejoro por medio de este juego la concentracion y la reaccion del niño, niña y joven |
| | | | | | | LOTERIA | Se mejoro agilidad por medio de este juego |
| | | | | 3 | REACCION | JUEGO DE PERRITO | Se mejoro la integracion del grupo y el trabajo en equipo |
| | | | | | | PONCHADOS | Se mejoro la capacidad de reaccion del niño, niña y joven |
| | I N I C I | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | INICIOS | Se enseño como fueron los inicios de la historia del futbol de salon |
| | | | | | | DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON | Se Motivo al niño,niña y joven a practicar el futbol de salon |
| | | | | | | SITIOS DE DESARROLLO | Se conocieron algunos campos deportivos donde se desarrollaron los primeros juegos del futbol de salon |
| | | | | | | INVENTORES | Se dio a conocer en que año y quien creo el futbol de salon |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | JUGADORES | Se explico cuantos jugadores deben estar en cancha |
| | | | | | | JUEGO LIMPIO | Se reitero el juego limpo en todas las sesiones de trabajo |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I A C I O N | TEORICO | | 2 | REGLAMENTACION | INICIO Y REANUDACION DE JUEGO | Se enseño cuanto tiempo dura el encuentro deportivo |
| | | | | | | CAMBIOS | Se explico como y por que area se deben hacer los cambios durante el juego |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | CUMPLIMIENTO | Se exigio la participacion en todas las sesiones programadas |
| | | | | | | TRANSPARENCIA | Se utilizados correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion |
| | | | | | | IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO | Se enseño los simbolos del Municipio y departamento, para hacerlos respetar |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Se dio a conocer, a los padres, niños, niñas y jovenes el trabajo en equipo para mejorar la escuela de formacion dia a dia |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | Se Inculco el respeto en la ejecucion de todas las sesiones |
| | | | | | | HONESTIDAD | Se enseño a los niños, niñas y jovenes la importancia de ser honestos |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Se trabaja y aporta adecuadamente a su equipo |
| | | | | | | DEDICACION | Se realizo las sesiones de trabajo a conciencia |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | Se logro que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | Se solicito a los padres de familia que los niños asistan bien alimentados a todas a las sesiones programadas |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | Se solicito a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones y con el uniforme adecuado |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | Se aconsejo que los niños, niñas y jovenes tengan tiempos de descanso entre una y otra actividad |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | Se ejecuto el ejercicio en cada una de las actividades |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | Se reconcio las actitudes de cada niños a la hora de la sesion |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | Se reconcio el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones |
| | | | | | | ENTREGA | Se valoro las sesiones de clase que se realizan |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Se enseño al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | Se enseño el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones |
| | | | | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | GATO Y RATON | Se mejoro el trabajo en equipo y la integracion |
| | | | | | | LA LLEVA | se mejoro la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | | | PATO PATO GANZO | Se mejoro la velocidad de reaccion por medio de este juego |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | CUCUNUBA | Se mejoro la coordinacion |
| | | | | | | YERMIS | Se resalto la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad |
| | | | | | | JENGA | Se mejoro la capacidad cognitiva |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | Figuras de plastilina | Se mejoro las habilidades psicomotoras |
| | | | | | | Baile | Se mejora la capacidad auditiva |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | ENCOSTALADOS | Se mejoro la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio |
| | | | | | | ZIG ZAG | |
| | | | | | | CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA | |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | Corazon de la piña | Se mejoro la accion motora |
| | | | | | | Goloza | Se mejoro la capacidad cognitiva |
| | | | | | | Puente esta quebrado | Se trabajo coordinacion y fuerza |
| | | | | | | Juguemos en el bosque | Se aumento la velocidad y la percepcion |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **14-feb-22** |
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | **Thalia Rincon** |
| **MUNICIPIO** | **Fuquene** |



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## NIVEL FUNDAMENTACION

| 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 | Se Realizo ejercicios que permitieron el acoplamiento de difrentes moviminetos corporales a traves del juego |
| | | | | | | RITMO | Se mejoro la capacidad de procesar e influir cualquier acciòn llevando el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Se Logro que las niñas tengan la capacidad de desplaza en de un lado a otro saltando en un solo pie, |
| | | | | | | ORIENTACION | Mejoro la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio, |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Se Realizaron actividades que permitieron el desplazamiento, caminando en diferentes velocidades |
| | | | | | | REACCIÓN | Se logro que lo niños mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Se enseño a las niñas a adaptarse a través de la realización de tareas motrices. Que niña tenga la capacidad de ir asimilando cargas progresivas de entrenamiento y obtenga una buena recuperación. |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Se realizoron actividades que permitieron el desplazamiento caminando sobre las lineas de la cancha con un cono sobre su cabeza sin dejarlo caer. |
| | | | | | | CORRER | Se enseño a los niños a desplazarse a traves de diferentes velocidades |
| | | | | | | SALTAR | Se Logro que los niños realicen ejercios de salto a pie junto |
| | | | | | | ATRAPAR | Se mejoro la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada |
| | | | | | | RODAR | Se enseño a las niñas a realizar movimientos coporales que se realiza alrededor de si eje vertical u horizontal sobre una superficie |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | SALTOS A PIE JUNTO | Se mejoro la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion |
| | | | | | | FLEXIONES DE PECHO | |
| | | | | | | SENTADILLAS | Se mejoro la resistencia en los miembros inferiores realizando sentadillas de manera consecutiva |
| | | | | | | TIJERAS | Se fortalecio la fuerza en los mientros inferios por medio del ejercicio de tijera |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | SALTAR EN SOGA | Se fortalecio la resistencia del deportista mediante el ejercicio del salto de la soga |
| | | | | | | PLANCHAS | Se mejoro la resistencia con el ejercicio de planca |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | CARRERAS | Se logro que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento de un lado al otro |
| | | | | | | SLALOM | Se mejoro la velocidad sobrepasando obstaculos con el balon a velocidad maxima |
| | | | | | | CON CONDUCCION DE BALON | Se logro que el niño, niña y joven mejoren la velocidad conduciendo el balon de un punto a otro |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTATICA | Se mejoro la capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las artuclaciones, estiramiento del tetren inferior y superior |
| | | | | | | ESTIRAMIENTO | Se logro que el niño, niña y joven mejore su flexibilidad a traves de ejerciocios. |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PASE | EN UN SOLO TOQUE | Se logro que los jovenes mojoraran la entrega de pases a un solo toque |
| | | | | | | LINEAS DE PASE | Se logro que el niño, niña y joven buscara espacios para recibir el pase de sus compañeros |
| | | | | | | DOS CONTRA DOS | Se logro mantener la posicion de balon con el compañero jugando 1 vs 1 |
| | | | | | | PASE LARGO | Se logro mejorar el control y la presicion a la hora de recibir el pase |
| | | | | 2 | REMATE | ZIG ZAG | Se mejoro la fuerza y la conduccion a la hora de rematar al arco |
| | | | | | | A UNA DISTANCIA DE 10 MTS | Se logro mejor la potencia del disparo al arco |
| | | | | | | A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO | Se obtuvo buen trabajo en equipo |
| | | | | | | LARGO | Se trabajo por medio de ejercicios la potencia a la hora de rematar al arco |
| | | | | 3 | CONDUCCION | CONDUCCION ALTERNA | Se logro aumentar la conduccion del balon con borde interno y externo |
| | | | | | | CON MIRADA AL FRENTE | Se mejoro la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de ralizar los ejercicios. |
| | | | | | | EN DRIBLING | se aumneto la agilidad y flexibilidas en el niño, niña y joven ala hora de conducir el balon antee sus adversarios |
| | | | | | | BORDE INTERNO | Se obtuvo Mejora en la conduccion con el borde interno |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I N I C I A C I O N | | | 4 | RECEPCION | PASE POR PAREJAS | Se obtuvo mejora en el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas |
| | | | | | | DE SAQUE LATERAL | Mejoro la precision y fueza en los brazos a la hora de un saque de lateral |
| | | | | | | DE PASES AEREOS | Se logro mejora en la tecnica a la hora de entregar un pase de un lado a otro |
| | | | | | | CONTROL ORIENTADO | Se aumento la presicion a la hora de hacer un pase orientado |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | INICIOS | Se enseño como fueron los inicios de la historia del futbol de salon |
| | | | | | | DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON | Reconoce como, cuando y porque se creo el futbol de salon |
| | | | | | | SITIOS DE DESARROLLO | Se dieron a conocer algunos campos deportivos donde se desarrollo el juego |
| | | | | | | INVENTORES | Indentificar y dar a conocer quien fue el que creo el futbol de salon |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | JUGADORES | Se explico cuantos jugadores deben estar en campo de juego |
| | | | | | | JUEGO LIMPIO | Inculcar la buena practica deportiva y buenas conductas |
| | | | | | | INICIO Y REANUDACION DE JUEGO | Se explico cuanto es el tiempo de duracion del encuentro deportivo |
| | | | | | | CAMBIOS | Se explico como y porque area se deben hacer los cambios durante el juego |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | CUMPLIMIENTO | Se exgieron la participacion en todas las sesiones programadas |
| | | | | | | TRANSPARENCIA | Se le dio el uso adecuado a los instrumentos utilizados en cada sesion |
| | | | | | | IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO | Se enseño los simbolos del Municipio y departamento, para hacerlos respetar |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Se dio a conocer, a los padres niños, niñas, jovenes el trabajo en equipo para mejorar la escuela de formacion dia a dia |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | Se Inculco el respeto en la ejecucion de las sesiones |
| | | | | | | HONESTIDAD | Reconoce la importancia de ser honestos en las sesiones de clase programadas |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Reconoce el trabajo en equipo, en cada actividad realizada |
| | | | | | | DEDICACION | Se ejecutaron las sesiones de clase a conciencia |
| | | | | | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | Se obtuvo que los niños niñas y jovenes tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | Se Solicito a los padres de familia que los niños niñas y jovenes asistan bien alimentados a todas alas sesiones programdas |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | Se solicito a los niños niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones programadas con su uniforme correspondiente |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | Se aconsejo que los niños, niñas y jovenes tengan tiempo de descanso entre una y otra actividad |
| | | | | 3 | | EJERCICIO FISICO | Se ejecuto el ejercicio en cada una de las actividades |
| | | | | | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | Reconoce las actitudes de cada uno de los niños a la hora de la sesion |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | Reconoce el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones |
| | | | | | | ENTREGA | Reconoce la entrga del niño en cada unas de las las sesiones realizadas |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Se implementaron ejercicios de consentracion para realizar las diferentes actividades |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | Obtuveron trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones |
| | | RECREACION | TIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | CONGELADOS | Mejoro la velocidad y coordinacion a la hora de realizar el ejercicio |
| | | | | | | LA LLEVA | Mejoro el desplazamiento en diferentes direcciones |
| | | | | | | SALTAR LA CUERDA | Mejoro el salto a pie junto |
| | | | | | | ESTATUA | Mejoro las hagilidad por medio del juego |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | YERMIS | Mejoro la capacidad la velocidad de reaccion |
| | | | | | | JENGA | Recrear al niño a traves de juegos tradicionales. |
| | | | | | | RANA | Mejoro la precision y la punteria |
| | | | | | | TROMPO | Desarrollo la capacidad de coorinacion y visomotora |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | Aerobicos | Mejoro la coordinacion |
| | | | | | | Dibujo | Mejoro por medio de actividades la motricidad fina |
| | | | | | | Ejercicios al ritmo de la musica | Mejoro la capcacidad auditiva |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CIRCUITO DE AROS | Aumento la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos |
| | | | | | | ZIG ZAG | Mejoro el desplazamineto con obstáculos de un lado a otro |
| | | | | | | CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA | Mejoro la concentracion, agilidad y velocidad de reaccion |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | AC | 5 | **FESTIVALES RECREATIVOS** | ENCOSTALADOS | Mejoro la velocidad sobre obstaculos |
| | | | | | | ADIVINANZAS | Mejoro la capacidad cognitiva y mental |
| | | | | | | JUEGOS DE OBSTACULOS | Foralece la superacion de los difremtes obstaculos |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **14/Febrero/20222** |
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | **Thalia Rincon** |
| **MUNICIPIO** | **Instructores Provincia de Ubate** |

"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 DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Que tenga la capacidad de armonizar movimientos llevados acabo por diferentes partes del cuerpo. |
| | | | | | | RITMO | Que el deportista tenga la capacidad de procesar e influir cualquier acción llevando acabo una secuencia de movimiento. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Que el niño tenga la capacidad de mantener o recuperar el cuerpo durante o despues de una acción motora. |
| | | | | | | ORIENTACION | Que el niño tenga la capacidad de controlar y cambiar adecuadamente la posición del cuerpo en función del espacio balon o compañeros. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Que e niño deportista tenga la capacidad de realizar moviemintos precisos del cuerpo de un moviemnto tecnico completo. |
| | | | | | | REACCIÓN | Que tenga la capacidad de ejecutar rapidamente acciones motoras breves, cada niño ira trotando por la cancha con un balon dominado. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Que el niño tenga la capacidad de ir asimilando cargas progresivas de entrenamiento y obtenga una buena recuperación. |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Que el niño tenga la capacidad de un dearrollo motor integrado gradualmene. Caminar sobre las lineas de la cancha con un cono sobre su cabeza sin dejarlo caer. |
| | | | | | | CORRER | Desarrollo motor, locomoción, fuerza muscular. Realizaremos grupos de a 5 personas haremos relevos, una persona ira a un extremo de la cancha, regresara y tomara a su compañero de la mano, ambos iran tomado de las manos y regresaran por el otro compañero hasta terminar todo el grupo. |
| | | | | | | SALTAR | Capacidad que tenga el niño de realizar acciones voluntarias, habilidad motora para suspender el cuerpo en el aire. |
| | | | | | | ATRAPAR | Que tenga la acción voluntaria, en la cual el asume el control de un objeto en movimiento. |
| | | | | | | RODAR | Capacidad de realizar un movimento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | VELOCIDAD | Que tenga la capacidad de desallorar tensiones musculares maximas en un menor tiempo posible. |
| | | | | | | RESISTENCIA | Que tenga la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una determinada carga. |
| | | | | | | ESTATICA | Que tenga la capacidad de una contracción de un musculo donde no sufre ningun tipo de variación. |
| | | | | | | DINAMICA | Que tenga la capacidad de soportar un cambio de longitud en el musculo ya asea concéntrica o excentrica. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | Que tenga la capacidad de llevar acabo un esfuerzo de intencidad media en un tiempo extenso. |
| | | | | | | ANAEROBICA | Que tenga la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve. |
| | | | | | | REACCION | Que tenga la capacidad de responder a un estimulo en el menos tempo posible. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 3 | VELOCIDAD | DESPLAZAMIENTO | Que el deportista tenga la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. |
| | | | | | | ACICLICA | Que tenga la capacidad de realizar un esfuerzo en el menor tiempo posible. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | DINAMICA | capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las articulaciones, |
| | | | | | | ESTATICA | capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las artuclaciones, estiramiento de tren inferior y superior |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | CONTROL DE BALON, | CORTOS, MUSLO | Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible, realizaran pases cortos |
| | | | | | | MEDIOS, PECHO | Entregar el balon al comapñero con la mayor precisión posible. Realizaran pases al pecho control y entregar con ambos pies. |
| | | | | | | LARGOS | Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible. Por parejas deberan entregar balon por medio de dos conos, lo mas preciso posible varias veces, cambiando de pie. |
| | | | | | | CABEZA, EMPEINE | Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible. Controlar el balon con la cabeza y rematar con empeine. |
| | | | | | | PECHO | Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible. |
| | | | | 2 | CONDUCCIÓN, | PLANTA DEL PIE | Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. |
| | | | | | | BORDE INTERNO | Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. |
| | | | | | | EMPEINE | Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. El niño debera trasladar el balon con empeine conduciendo de un extremo de la cancha a la otra. |
| | | | | | | BORDE EXTERNO | Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. Por un circuito de conos debera conducir el balon cada vez que encuentre un cono realizara un regate. |
| | | | | | | | |
| | | | | 3 | REMATE | PESO, TALLA, ENVERGADURA | Se realizara una autoevaluciación, para saber el estado del deportista, se tomara su peso corporal, talla y envergadura. |
| | | | | | | SALTO HORIZONTALY VERTICAL | Se realizaran pruebas de salto horizontal y vertical para medir la fuerza muscular explosiva. |
| | | | | | | SHUTTLE RUN | Podremos conocer la velocidad maxima de cada deportista de las escuelas de formación de futbol de salon |
| | | | | | | VELOCIDAD 50Y 20 | Podemos determinar la capacidad de acelaración de cada deportista y poder mejorarla. |
| | | | | | | TEST FISICO | Por medio del test medir y valorar las diferentes cualidades fiscas de cada niño. |
| | | | | 4 | PASE | UBICACION DE ESPACIOS | Quetenga la capacidad de saber ubicarse en timepo y espacio dentro de la cancha. |
| | | | | | | PASES ACERTIVOS | Que tenga la capacidad de realizar un pase seguro y oportuno |
| | | | | | | JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION | Que tenga la capaidad de recuperar la posición en el menor tiempo posible |
| | | | | | | MANEJAR PAUSA Y CAMBIOS DE RITMO | Que tenga la capacidad de manejar los tiempos de salida en ataque. |
| | | | | | | SALIDAS CON EL PORTERO | Realizar salidas rapidas en conjunto con el portero . |
| | | | | 5 | MOVIMIENTO DEFENSIVO | ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO | Tenga la capacidad de realizar rotaciones y ocupar en el menor tiempo posible posiciones de juego |
| | | | | | | TACTICA INDIVIDUAL | Cada niño tendra la capacidad de realizar acciones de ataque y defensa. |
| | | | | | | TACTICA COLECTIVA | Todos los jugadores tendran la capacidad de realizar acciones en conjunto, ejercicios de marcación zonal, juego en bloque. |
| | | | | | | TACTICA FIJA | Acciones previas a un juego, ejercicios de saque inicial, lateral, saque de puerta, tiros libres, tiros de esquina y penales. |

PERFECIONA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M I E N T O | TACTICO | | 1 | CONTRA - ATAQUE | 2 VS 4 | Superar al único defensor antes de que gane un aliado. La portera. Por ello hemos de intentar superarle rápidamente antes de que llegue a su zona de éxito. Los 6 metros. Para ello es fundamental recibir el balón en condiciones optimas para finalizar sin entrar en las zonas prohibidas. Así que fundamentalmente debemos dar la máxima amplitud posible al campo y se pase en cualquier caso, siempre con la intención de recibir superando la línea defensiva. |
| | | | | | | 4 VS 4 | Identificar en el resto de jugadores, que no tenemos opciones de incorporarnos al contrataque debemos estar atentos a un posible robo |
| | | | | | | 4 VS 3 | Identificar en los jugadores se encuentran muy adelantados con respecto al balón, estos jugadores harán las labores de pivot, para ello deberán salir de las zonas prohibidas o no entrar en ellas. |
| | | | | | | 5 VS 5 | Realizar con los jugadores dispuestos, se juega un 5vs5. (según el contraataque que se quiera conseguir se puede realizar el ejercicio con 4, 3 o 2 jugadores de campo en cada equipo). |
| | | | | | | MINI-PARTIDOS | Realizar mini partido, realizando contra-atques según indicaciones dadas en la sesion |
| | | | | 2 | JUGADAS DE ESTRATEGIA | SAQUES DE ESQUINA | Evidenciar en los deportistas comprensión al momento de aplicar las diferentes jugadas de estrategia básicas del futbol de salón |
| | | | | | | FALTAS | Evidenciar en los deportistas y comprender al realizar la práctica de las estrategias de juego y los fundamentos básicos con un balón en las acciones individuales y colectivas |
| | | | | | | SAQUE DE CENTRO | Realizar corner, banda, falta, salida de presión, saque de centro |
| | | | | | | ACCIONES INDIVIDUALES | Realizar y asimiar la práctica de jugadas de estrategia en acciones individuales y colectivas |
| | | | | | | ACCIONES COLECTIVAS | Ejecuta diferentes jugadas preparadas y saca provecho ante el rival al momento de realizar una jugada preparada |
| | | | | 3 | DEFENSIVA Y OFENSIVA | DESPLAZAMIENTOS | Mediante las repeticiones en un trabajo táctico tanto ofensivo como defensivo de la deportista logro tener un orden en el terreno de juego. |
| | | | | | | POSICIONES DENTRO DEL CAMPO | Realiza diferentes gestos técnicos en acciones de juego, marcas individuales o marcas zonales |
| | | | | | | ACCION DE JUEGO | Asimila los movimientos en el terreno de juego tanto ofensivo como defensivo |
| | | | | | | 2 VS 3 DEFENSIVA Y OFENSIVO | Realizar todas aquellas acciones y procedimientos donde las conductas motrices de cooperacion tienen como fin evitar que el oponente logre anotar un gol en su porteria. |
| | | TEORICO | | 1 | LEGISLACIÓN Y NORMATIVIDAD | HISTORIA DEL DEPORTE | Conoce el inicio del deporte y sus respectivos representantes |
| | | | | | | ESTRUCTURA DEL DEPORTE ASOCIADO | Conoce los diferentes entes deportivos que forman parte del sistema nacional del deporte |
| | | | | | | REGLAMENTO | Reconoce la reglamentación básica del Futbol de salon |
| | | | | | | MODALIDAD | |
| | | | | 2 | SENTIDO DE PERTENECIA | RESPETO | Todos los niños deben respetar a los demas y aceptar la victoria o derrota en los encuentros deportivos |
| | | | | | | COMUNIDAD | Todos los que hagan parte de la escuela deben enseñar y transmitir el respeto |
| | | | | | | ENTRENADOR | Realizar su labor con mucha madurez y respeto |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Dar a conocer que los padres y niños que pueden trabajar en equipo para mejorar la escuela deportiva y en el dia a dia |
| | | | | 3 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 1 | VALORES | AUTODISCIPLINA | Que el niño aprenda a llegar puntal a horarios y sitios de entrenamiento |
| | | | | | | CONVIVENCIA | Que el deportista aprenda a relacionarse con las demas compañeras, no ser egoista, solidario. |
| | | | | | | RESPETO | Por medio del futbol de salon los niños vayan asimilando el respeto por sus compañeros, entrenador y comunidad en general. |
| | | | | | | HONESTIDAD | Que los niños aprendan a cuidar los materiales deportivos. |
| | | | | | | PARTICIPACIÓN, JUEGO LIMPIO | Que el niño participe de todas las actividades sin ser rechazado, reconozcan el juego limpio en el futbol de salon. |
| | | | | | | ASEO CORPORAL | El niño debe presentarse para el entrenamiento, limpio, bañado, sin malos olores, peinado. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ALIMENTACIÓN | Que el niño coma bien, antes de venir al entrenamiento, traiga hidratación, consumir carbo hidratos, ensaladas, frutas, leche, carne huevos. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | Debe presentarse en rop deportiva para la sesion |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | Despues de un entrenamiento o ejercicio donde el cuerpo haga un gasto energetico alto, el cuerpo debe tener un optimo sueño para una buena recuperación. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | Que el niño comprenda que atravez del ejercicio fisico mejorar la actitud fisica, la salud y bienestar de una persona. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | Que el niño este feliz haciendo lo que le gusta, corriedno jugando, divirtiendose en un campo de juego. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | Que realice cada uno de los ejercicios con esfuerzo, cada vez ejecute las cosas de la mejor manera, supere cada dia sus habilidades y capacidades. |
| | | | | | | CHARLAS | Charlas chistosas y mensajes de motivación hacia la practica del futbol de salon |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Debemos tener la capacidad de enseñanza aprendizaje de que la niña simepre nos preste atención a cada indicación, que siempre este concentrado para realizar cualquier ejercicio indicado. |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | Que los entrenamientos sean sitios agradables donde los niños compartan, que sientan la importancia del respeto por el adversario y ellos mismos |
| | | | | | | DESARROLLO EMOCIONAL | Realizaremos juegos o imitaciones, para que cada niño conozca las emociones de sus compañeros y las de el mismo |
| | | | | | | CONFIANZA DE SUS CAPACIDADES | Que pierda el miedo al realizar un ejercicio y tenga confianza en el mismao y siempre tenga una comunicación adecuada. |
| | | | | | | AUTOESTIMA | Que el niño aprenda acompartir su emosiones con los demas compañeros sin temor alguno. |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | INTEGRACIONES | Realizar encuentros con las demas escuelas para fomentar la recreacion y el juego limpio |
| | | | | | | | Realizar fogueos entre las escuelas de la provincia de Ubate |
| | | | | | | PARTIDOS AMISTOSOS | Partidos amistosos con diferentes escuelas de formacion de futbol de salon |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | GATO Y RATON | Ayudara a mejorar el trabajo y estratejia de cada niño |
| | | | | | | LA SOGA O CUERDA | Desarrollo y trabajo en equipo |
| | | | | | | RAYUELA | Juego tradicional que ayudara a estimular habilidades motricez |
| | | | | | | SILLAS MUSICALES | Actividad recreativa |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | PINTURA | General creatividad en los niños |
| | | | | | | DANZA | Bailes los cuales ayudaran a desarrollar la motricidad de cada uno de las participantes de la escuela |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | JUEGOS LUDICOS | Favorecer la practica deportiva como habitos de vida saludable |
| | | | | | | CARRERAS EN GRUPOS | Se realiza grupos y cada grupo tendra que trabajar en equipo |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | TIRO A LOS VASOS | Tendra una oportundad para patear el balon y tumbar todos los vasos |
| | | | | | | PRECISIÓN | Se coloca un aro en la mitad del arco, y dos a los lados, tendra un solo tiro por cada aro para introducirlos en ellos. |
| | | | | | | JUEGOS MIXTOS | Se armara una cancha de futbol tenis, por equipo el que logre mas victorias |
| | | | | | | JUEGOS DE INTEGRACIÓN | Campeonatos de integraciones con escuelas de futbol de salon. |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 14/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | THALIA RINCON |
| MUNICIPIO | FUQUENE |

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 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

REALIZACIÓN DE PRUEBAS

ENTREGA DE CONSOLIDADO FORMADORES

CONSOLIDADO POR MUNICIPIO

CONSOLIDADO PROVINCIAL

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

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: 6 a 8 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 | TOMAS REDONDO CHACON | 6 | 12/03/2016 | FUTBOL DE SALON | 26 | 124 | 66 | 129 | 55 |
| 2 | JACOBO SANCHEZ BECERRA | 6 | 29/09/2016 | FUTBOL DE SALON | 28 | 137 | 74 | 132 | 57 |
| 3 | CRISTHIAN MATEO CIFUENTES PAEZ | 6 | 4/06/2016 | FUTBOL DE SALON | 19 | 113 | 69 | 111 | 60 |
| 4 | JOAQUIN SANCHEZ BECERRA | 7 | 19/12/2015 | FUTBOL DE SALON | 28 | 123 | 63 | 127 | 59 |
| 5 | YEFERSON YESID CHACON PAEZ | 7 | 3/06/2015 | FUTBOL DE SALON | 29 | 130 | 65 | 129 | 60 |
| 6 | JULIAN ANDRES CARDENAS | 8 | 12/02/2014 | FUTBOL DE SALON | 32 | 129 | 66 | 129 | 61 |
| 7 | JOSE FRANK PACHON | 8 | 7/07/2014 | FUTBOL DE SALON | 25 | 139 | 70 | 127 | 50 |
| 8 | JAMES YANDEL DIAZ CHACON | 8 | 21/10/2014 | FUTBOL DE SALON | 33 | 130 | 62 | 128 | 54 |
| 9 | SAMUEL ESTUPIÑAN ROJAS | 8 | 31/11/2014 | FUTBOL DE SALON | 35 | 137 | 68 | 135 | 55 |
| 10 | ANGEL CAMILO VILLEGAS BARRIOS | 8 | 24/09/2014 | FUTBOL DE SALON | 34 | 130 | 65 | 128 | 50 |
| 11 | VERONICA RODRIGUEZ CHACON | 8 | 23/10/2014 | FUTBOL DE SALON | 36 | 135 | 66 | 131 | 53 |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FUQUENE |
| FORMADOR: | THALIA RINCON |

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

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: 9 A 10 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 | KEVIN MATEO SEPULVEDA PAEZ | 9 | 12/07/2013 | FUTBOL DE SALON | 33 | 142 | 66 | 139 | 55 |
| 2 | MATEO CHACON PACHON | 9 | 11/01/2013 | FUTBOL DE SALON | 35 | 138 | 65 | 134 | 53 |
| 3 | TOMAS CASTILLO BEDOYA | 9 | 1/03/2013 | FUTBOL DE SALON | 34 | 130 | 60 | 133 | 52 |
| 4 | KEVIN ANDREY CHACON REDONDO | 10 | 11/06/2012 | FUTBOL DE SALON | 42 | 146 | 74 | 149 | 69 |
| 5 | JUAN DAVID AREVALO RODRIGUEZ | 10 | 10/05/2012 | FUTBOL DE SALON | 46 | 144 | 73 | 146 | 78 |
| 6 | KEVIN DANIEL CASTILLO RODRIGUEZ | 10 | 30/07/2012 | FUTBOL DE SALON | 39 | 152 | 69 | 151 | 68 |
| 7 | JAROL ANIBAL CHACON PAEZ | 10 | 10/02/2012 | FUTBOL DE SALON | 33 | 150 | 65 | 151 | 59 |
| 8 | KIMBERLY XIOMARA SANTANA CHACON | 10 | 14/10/2012 | FUTBOL DE SALON | 35 | 138 | 62 | 135 | 50 |
| 9 | MARIA ALEJANDRA CHACON LOPEZ | 10 | 11/09/2012 | FUTBOL DE SALON | 37 | 138 | 65 | 137 | 56 |
| 10 | KAREN NATALIA SANTANA MURCIA | 10 | 16/10/2012 | FUTBOL DE SALON | 38 | 136 | 67 | 136 | 60 |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FUQUENE |
| FORMADOR: | THALIA RINCON |

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

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: 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 | SEBASTIAN ANDRES PINILLA | 12 | 3/04/2010 | FUTBOL DE SALON | 33 | 147 | 77 | 145 | 66 |
| 2 | SANTIAGO MONROY RINCON | 11 | 5/03/2011 | FUTBOL DE SALON | 36 | 138 | 74 | 137 | 65 |
| 3 | ADRIAN FERNANDO PRADA GOMEZ | 11 | 11/10/2011 | FUTBOL DE SALON | 38 | 141 | 70 | 139 | 64 |
| 4 | SERGIO ANDRES CUBILLOS RUIZ | 11 | 12/09/2011 | FUTBOL DE SALON | 39 | 135 | 66 | 134 | 59 |
| 5 | YAMITH MAESTRE CAÑON | 11 | 26/07/2011 | FUTBOL DE SALON | 40 | 139 | 68 | 137 | 60 |
| 6 | JESUS DAVID PAEZ CUBILLOS | 11 | 28/02/2011 | FUTBOL DE SALON | 41 | 142 | 71 | 139 | 65 |
| 7 | JULIAN SANTIAGO AGUILAR PEREZ | 11 | 10/05/2011 | FUTBOL DE SALON | 38 | 140 | 69 | 140 | 57 |
| 8 | JARED SANCHEZ BECERRA | 12 | 31/06/2010 | FUTBOL DE SALON | 39 | 135 | 65 | 136 | 59 |
| 9 | TOMAS CASTILLO MENDEZ | 12 | 25/09/2010 | FUTBOL DE SALON | 40 | 141 | 70 | 140 | 60 |
| 10 | CRISTIAN DAVID PAEZ PATARROYO | 12 | 1/08/2010 | FUTBOL DE SALON | 42 | 145 | 73 | 143 | 65 |
| 11 | MANUEL DAVID LOPEZ PIRAQUIVE | 12 | 6/02/2010 | FUTBOL DE SALON | 40 | 145 | 75 | 142 | 68 |
| 12 | DANIEL LOPEZ PIRAQUIVE | 12 | 6/02/2010 | FUTBOL DE SALON | 45 | 142 | 70 | 143 | 75 |
| 13 | KAROL NAYIB MORENO ROJAS | 12 | 28/09/2010 | FUTBOL DE SALON | 38 | 136 | 67 | 135 | 58 |
| 14 | LEDYS MICHELL QUIROGA RUIZ | 12 | 11/10/2010 | FUTBOL DE SALON | 40 | 140 | 69 | 139 | 59 |
| 15 | VANNESA DUARTE GONZALES | 12 | 19/05/2010 | FUTBOL DE SALON | 41 | 138 | 68 | 136 | 57 |
| 16 | MARIA EUGENIA RODRIGUEZ SANCHEZ | 12 | 16/06/2010 | FUTBOL DE SALON | 38 | 140 | 70 | 139 | 62 |
| 17 | NICOLL GERALDIN RUIZ PACHON | 13 | 8/10/2009 | FUTBOL DE SALON | 42 | 143 | 71 | 140 | 65 |
| 18 | HEIDY NICOLL BALLEN BELTRAN | 13 | 14/07/2009 | FUTBOL DE SALON | 40 | 142 | 69 | 139 | 64 |
| 19 | KARLA KARINA CAÑON FORERO | 13 | 26/04/2009 | FUTBOL DE SALON | 39 | 144 | 68 | 142 | 59 |
| 20 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FUQUENE |
| FORMADOR: | THALIA RINCON |

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

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: 14 A 17 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 | CARLOS ALEJANDRO TORRES FORERO | 14 | 23/04/2008 | FUTBOL DE SALON | 45 | 146 | 72 | 145 | 68 |
| 2 | DANIEL SEBASTIAN CAÑON CASTIBLANCO | 14 | 16/10/2008 | FUTBOL DE SALON | 43 | 140 | 71 | 142 | 65 |
| 3 | DIANA MARCELA PAEZ RODRIGUEZ | 15 | 12/09/2007 | FUTBOL DE SALON | 53 | 150 | 75 | 148 | 77 |
| 4 | MONICA DANIELA SANTANA FORER0 | 15 | 23/05/2007 | FUTBOL DE SALON | 50 | 145 | 72 | 143 | 65 |
| 5 | MAYRA LIZETH MACHETE PAEZ | 15 | 19/07/2007 | FUTBOL DE SALON | 49 | 151 | 75 | 149 | 59 |
| 6 | BREYNER YESID SUAREZ AMAYA | 17 | 2/01/2005 | FUTBOL DE SALON | 67 | 164 | 80 | 163 | 82 |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FUQUENE |
| FORMADOR: | THALIA RINCON |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

**SEGUNDO SEMESTRE**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO | SALTO VERTICAL NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTER RUN 4X10 NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | AGARRE DE BASTON NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | |
| 1 | TOMAS REDONDO CHACON | 6 | 12/03/2016 | FUTBOL DE SALON | 4,19 | 4,19 | 138 | 140 | | 140 | 35 | 36 | | 36 | 12,91 | 12,91 | 25 | 20 | | 20 |
| 2 | JACOBO SANCHEZ BECERRA | 6 | 29/09/2016 | FUTBOL DE SALON | 4,22 | 4,22 | 99 | 104 | | 104 | 34 | 31 | | 34 | 14,05 | 14,05 | 30 | 25 | | 25 |
| 3 | CRISTHIAN MATEO CIFUENTES PAEZ | 6 | 4/06/2016 | FUTBOL DE SALON | 5,35 | 5,35 | 102 | 111 | | 111 | 22 | 20 | | 20 | 13,4 | 13,4 | 42 | 15 | | 15 |
| 4 | JOAQUIN SANCHEZ BECERRA | 7 | 19/12/2015 | FUTBOL DE SALON | 4,58 | 4,58 | 110 | 112 | | 112 | 19 | 20 | | 20 | 20,26 | 20,26 | 46 | 24 | | 24 |
| 5 | YEFERSON YESID CHACON PAEZ | 7 | 3/06/2015 | FUTBOL DE SALON | 5,39 | 5,39 | 103 | 100 | | 103 | 22 | 27 | | 27 | 22,45 | 22,45 | 13 | 9 | | 9 |
| 6 | JULIAN ANDRES CARDENAS | 8 | 12/02/2014 | FUTBOL DE SALON | 6,03 | 6,03 | 101 | 98 | | 101 | 31 | 33 | | 33 | 19,87 | 19,87 | 41 | 37 | | 37 |
| 7 | JOSE FRANK PACHON SUAREZ | 8 | 7/07/2014 | FUTBOL DE SALON | 4,7 | 4,7 | 97 | 102 | | 102 | 20 | 22 | | 22 | 18,42 | 18,42 | 33 | 21 | | 21 |
| 8 | JAMES YANDEL DIAZ CHACON | 8 | 21/10/2014 | FUTBOL DE SALON | 4,53 | 4,53 | 103 | 99 | | 103 | 27 | 29 | | 29 | 13,78 | 13,78 | 8 | 12 | | 8 |
| 9 | SAMUEL ESTUPIÑAN ROJAS | 8 | 31/11/2014 | FUTBOL DE SALON | 4,33 | 4,33 | 110 | 112 | | 112 | 19 | 18 | | 19 | 14,98 | 14,98 | 14 | 20 | | 14 |
| 10 | ANGEL CAMILO VILLEGAS BARRIOS | 8 | 24/09/2014 | FUTBOL DE SALON | 4,51 | 4,51 | 121 | 123 | | 123 | 15 | 19 | | 19 | 21,45 | 21,45 | 27 | 30 | | 27 |
| 11 | VERONICA RODRIGUEZ CHACON | 8 | 23/10/2014 | FUTBOL DE SALON | 5,31 | 5,31 | 103 | 109 | | 109 | 27 | 29 | | 29 | 17,18 | 17,18 | 11 | < | | 11 |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**MUNICIPIO EVALUADO:** **FUQUENE**

**FORMADOR :** **THALIA RINCON**

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**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO | SALTO VERTICAL NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTER RUN 4X10 NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | AGARRE DE BASTON NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | |
| 1 | KEVIN MATEO SEPULVEDA PAEZ | 9 | 12/07/2013 | UTBOL DE SALO | 4,17 | 4,17 | 121 | 124 | | 124 | 15 | 16 | | 16 | 17,78 | 17,78 | 24 | 26 | | 26 |
| 2 | MATEO CHACON PACHON | 9 | 11/01/2013 | UTBOL DE SALO | 6,21 | 6,21 | 110 | 119 | | 119 | 12 | 10 | | 12 | 19,2 | 19,2 | 29 | 30 | | 29 |
| 3 | TOMAS CASTILLO BEDOYA | 9 | 1/03/2013 | UTBOL DE SALO | 5,2 | 5,2 | 98 | 103 | | 103 | 19 | 18 | | 19 | 16,34 | 16,34 | 28 | 31 | | 28 |
| 4 | KEVIN ANDREY CHACON REDONDO | 10 | 11/06/2012 | UTBOL DE SALO | 4,98 | 4,98 | 103 | 103 | | 103 | 20 | 21 | | 21 | 20,12 | 20,12 | 35 | 36 | | 35 |
| 5 | JUAN DAVID AREVALO RODRIGUEZ | 10 | 10/05/2012 | UTBOL DE SALO | 6,27 | 6,27 | 111 | 115 | | 115 | 23 | 22 | | 23 | 22,14 | 22,14 | 41 | 40 | | 40 |
| 6 | KEVIN DANIEL CASTILLO RODRIGUEZ | 10 | 30/07/2012 | UTBOL DE SALO | 8,41 | 8,41 | 95 | 106 | | 106 | 18 | 20 | | 20 | 21,15 | 21,15 | 29 | 28 | | 28 |
| 7 | JAROL ANIBAL CHACON PAEZ | 10 | 10/02/2012 | UTBOL DE SALO | 6,15 | 6,15 | 96 | 101 | | 101 | 19 | 20 | | 20 | 20,19 | 20,19 | 39 | 32 | | 32 |
| 8 | KIMBERLY XIOMARA SANTANA CHACON | 10 | 14/10/2012 | UTBOL DE SALO | 7,33 | 7,33 | 104 | 103 | | 104 | 21 | 23 | | 23 | 21,98 | 21,98 | 28 | 27 | | 27 |
| 9 | MARIA ALEJANDRA CHACON LOPEZ | 10 | 11/09/2012 | UTBOL DE SALO | 5,87 | 5,87 | 106 | 99 | | 106 | 24 | 23 | | 24 | 19,37 | 19,37 | 45 | 30 | | 30 |
| 10 | KAREN NATALIA SANTANA MURCIA | 10 | 16/10/2012 | UTBOL DE SALO | 7,11 | 7,11 | 113 | 111 | | 113 | 27 | 25 | | 27 | 18,29 | 18,29 | 50 | 25 | | 25 |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**MUNICIPIO EVALUADO:** **FUQUENE**

**FORMADOR :** **THALIA RINCON**

**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**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO | | PROMEDIO | RESULTADO | SALTO VERTICAL NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTTER RUN 4X10 | RESULTADO | AGARRE DE BASTON | | PROMEDIO | RESULTADO | 300 METROS PLANOS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | SEBASTIAN ANDRES PINILLA | 12 | 3/04/2010 | FUTBOL DE SALON | 4,02 | 4,02 | 155 | 158 | | 158 | 39 | 45 | | 45 | 14,52 | 14,52 | 45 | 23 | | 23 | | |
| 2 | SANTIAGO MONROY RINCON | 11 | 5/03/2011 | FUTBOL DE SALON | 5,1 | 5,1 | 140 | 144 | | 144 | 30 | 34 | | 34 | 12,24 | 12,24 | 27 | 15 | | 15 | | |
| 3 | ADRIAN FERNANDO PRADA GOMEZ | 11 | 11/10/2011 | FUTBOL DE SALON | 3,98 | 3,98 | 130 | 139 | | 139 | 29 | 33 | | 33 | 13,98 | 13,98 | 36 | 30 | | 30 | | |
| 4 | SERGIO ANDRES CUBILLOS RUIZ | 11 | 12/09/2011 | FUTBOL DE SALON | 4,21 | 4,21 | 148 | 155 | | 155 | 25 | 26 | | 26 | 15,23 | 15,23 | 38 | 32 | | 32 | | |
| 5 | YAMITH MAESTRE CAÑON | 11 | 26/07/2011 | FUTBOL DE SALON | 4,19 | 4,19 | 145 | 160 | | 160 | 25 | 28 | | 28 | 12,29 | 12,29 | 39 | 37 | | 37 | | |
| 6 | JESUS DAVID PAEZ CUBILLOS | 11 | 28/02/2011 | FUTBOL DE SALON | 5,09 | 5,09 | 141 | 147 | | 147 | 32 | 41 | | 41 | 14,89 | 14,89 | 46 | 40 | | 40 | | |
| 7 | JULIAN SANTIAGO AGUILAR PEREZ | 11 | 10/05/2011 | FUTBOL DE SALON | 4,01 | 4,01 | 128 | 133 | | 133 | 45 | 51 | | 51 | 14,81 | 14,81 | 41 | 38 | | 38 | | |
| 8 | JARED SANCHEZ BECERRA | 12 | 31/06/2010 | FUTBOL DE SALON | 5,34 | 5,34 | 102 | 110 | | 110 | 35 | 39 | | 39 | 13,67 | 13,67 | 25 | 20 | | 20 | | |
| 9 | TOMAS CASTILLO MENDEZ | 12 | 25/09/2010 | FUTBOL DE SALON | 4,56 | 4,56 | 120 | 126 | | 126 | 44 | 46 | | 46 | 15,67 | 15,67 | 20 | 15 | | 15 | | |
| 10 | CRISTIAN DAVID PAEZ PATARROYO | 12 | 1/08/2010 | FUTBOL DE SALON | 4,94 | 4,94 | 117 | 127 | | 127 | 38 | 43 | | 43 | 16,27 | 16,27 | 16 | 15 | | 15 | | |
| 11 | MANUEL DAVID LOPEZ PIRAQUIVE | 12 | 6/02/2010 | FUTBOL DE SALON | 3,99 | 3,99 | 126 | 135 | | 135 | 31 | 39 | | 39 | 14,84 | 14,84 | 19 | 12 | | 12 | | |
| 12 | DANIEL LOPEZ PIRAQUIVE | 12 | 6/02/2010 | FUTBOL DE SALON | 3,29 | 3,29 | 161 | 164 | | 164 | 31 | 39 | | 39 | 14,56 | 14,56 | 57 | 42 | | 42 | | |
| 13 | KAROL NAYIB MORENO ROJAS | 12 | 28/09/2010 | FUTBOL DE SALON | 3,92 | 3,92 | 134 | 135 | | 135 | 30 | 36 | | 36 | 13,69 | 13,69 | 38 | 31 | | 31 | | |
| 14 | LEDYS MICHELL QUIROGA RUIZ | 12 | 11/10/2010 | FUTBOL DE SALON | 3,94 | 3,94 | 124 | 125 | | 125 | 29 | 44 | | 44 | 14,78 | 14,78 | 38 | 29 | | 29 | | |
| 15 | YANNESA DUARTE GONZALES | 12 | 19/05/2010 | FUTBOL DE SALON | 4,12 | 4,12 | 131 | 135 | | 135 | 14 | 26 | | 26 | 13,92 | 13,92 | 27 | 9 | | 9 | | |
| 16 | MARIA EUGENIA RODRIGUEZ SANCHEZ | 12 | 16/06/2010 | FUTBOL DE SALON | 3,83 | 3,83 | 142 | 146 | | 146 | 32 | 36 | | 36 | 13,9 | 13,9 | 38 | 12 | | 12 | | |
| 17 | NICOLL GERALDIN RUIZ PACHON | 13 | 8/10/2009 | FUTBOL DE SALON | 5,1 | 5,1 | 114 | 125 | | 125 | 20 | 25 | | 25 | 14,21 | 14,21 | 46 | 15 | | 15 | | |
| 18 | HEIDY NICOLL BALLEN BELTRAN | 13 | 14/07/2009 | FUTBOL DE SALON | 3,49 | 3,49 | 178 | 189 | | 189 | 41 | 50 | | 50 | 11,4 | 11,4 | 27 | 22 | | 22 | | |
| 19 | KARLA KARINA CAÑON FORERO | 13 | 26/04/2009 | FUTBOL DE SALON | 4,82 | 4,82 | 119 | 122 | | 122 | 35 | 19 | | 35 | 12,89 | 12,89 | 24 | 7 | | 7 | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**MUNICIPIO EVALUADO:** **FUQUENE**

**FORMADOR :** **THALIA RINCON**

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

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO | | PROMEDIO | RESULTADO | SALTO VERTICAL | | PROMEDIO | RESULTADO | SHUTIER RUN 4X10 | RESULTADO | AGARRE DE BASTON | | PROMEDIO | RESULTADO | COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA | RESULTADO NUMERO DE RECTAS | COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS | RESULTADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | ETAPA | | | |
| 1 | CARLOS ALEJANDRO TORRES FORERO | 14 | 23/04/2008 | FUTBOL DE SALON | 4,33 | 4,33 | 156 | 165 | | 165 | 45,9 | 58,7 | | 58,7 | 11,69 | 11,69 | 21 | 15 | | 15 | 5 | 9 | 180 | 180 |
| 2 | DANIEL SEBASTIAN CAÑON CASTIBLANCO | 14 | 30/10/2008 | FUTBOL DE SALON | 3,21 | 3,21 | 149 | 161 | | 161 | 48,1 | 51,6 | | 51,6 | 12,78 | 12,78 | 27 | 9 | | 9 | 5 | 9 | 180 | 180 |
| 3 | DIANA MARCELA PAEZ RODRIGUEZ | 15 | 12/09/2007 | FUTBOL DE SALON | 3,76 | 3,76 | 139 | 150 | | 150 | 36,6 | 47,2 | | 47,2 | 11,72 | 11,72 | 15 | 11 | | 11 | 5 | 9 | 180 | 180 |
| 4 | MONICA DANIELA SANTANA FORERO | 15 | 23/05/2007 | FUTBOL DE SALON | 2,98 | 2,98 | 146 | 159 | | 159 | 54,3 | 56,7 | | 56,7 | 13,14 | 13,14 | 10 | 8 | | 8 | 6 | 10 | 180 | 180 |
| 5 | MAYRA LIZETH MACHETE PAEZ | 15 | 19/07/2007 | FUTBOL DE SALON | 3,31 | 3,31 | 167 | 171 | | 171 | 52,7 | 56 | | 56 | 14,89 | 14,89 | 23 | 12 | | 12 | 4 | 9 | 180 | 180 |
| 6 | BREYNER YESID SUAREZ AMAYA | 17 | 2/03/2005 | FUTBOL DE SALON | 4,49 | 4,49 | 127 | 129 | | 129 | 60,5 | 65 | | 65 | 15,98 | 15,98 | 38 | 25 | | 25 | 4 | 9 | 180 | 180 |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

MUNICIPIO EVALUADO: FUQUENE

FORMADOR : THALIA RINCON

**INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO**

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

**FORMADORA: THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA**

**MUNICIPIO FUQUENE CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON**

**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**

## 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, curse naette 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 leger, 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, leger.) 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 diciplinas 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.

**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, si 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 tragus 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 sentada**

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.


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

▪ 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 Léger en honor a su creador, Luc Léger, 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).* Son 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:<br>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.<br>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.<br>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.<br>18 de octubre de 2022. |

Creación propia.

**Cronograma de actividades**

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 MUNICIPIO DE FUQUENE

| | |
|---|---|
| **ESCUELA FORMACION FUTBOL DIEGO GORDILLO** | 27/ SEPTIEMBRE/2022 4/OCTUBRE/2022 |
| | INICIACION |
| DEIVI CASTAÑEDA – JORGE PACHON | SAN JUAN BOSCO |
| THALIA RINCON | 27/ SEPTIEMBRE/2022 4/OCTUBRE/2022 |
| | FUNDAMENTACION |
| | FUQUENE |
| | 29/ SEPTIEMBRE/2022 6/OCTUBRE/2022 |
| | PERFECCIONAMIENTO |
| | FUQUENE |
| **ESCUELA FORMACION FUTBOL DE SALON** | 4/OCTUBRE/2022 |
| **DEIVI CASTAÑEDA- JORGE PACHON** | INICIACION |
| | SIBERIA |
| DIEGO GORDILLO | 29/SEPTIEMBRE/ 2022 |
| | FUNDAMENTACION |
| AGUSTIN SALGADO | CAPELLANIA |
| | 6/OCTUBRE/2022 |
| | PERFECCIONAMIENTO |
| | CAPELLANIA |
| **ESCEULA DE FORMACION CICLOMONTAÑISMO** | 28/ SEPTIEMBRE/ 2022 |
| **CRISANTO SUAREZ** | PERFECCIONAMIENTO |
| | CAPELLANIA |
| THALIA RINCON | 30/ SEPTIEMBRE/ 2022 |
| | INICIACION |
| AGUSTIN SALGADO | NUEVO FUQUENE |
| | 3/OCTUBRE/ 2022 |
| | FUNDAMENTACION |
| | CAPELLANIA |
| **ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO** | 05/OCTUBRE 2022 |
| **AGUSTIN SALGADO** | INICIACION |
| | SIBERIA |
| CRISANTO SUAREZ | |
| | 3/OCTUBRE/ 2022 |
| THALIA RINCON | FUNDAMENTACION |
| | CAPELLANIA |
| **ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON** | 4/ 0CTUBRE/ 2022 |
| **THALIA RINCON** | PERFECCIONAMIENTO |
| | CAPELLANIA |

| | |
|---|---|
| CRISANTO SUAREZ | 30/ SEPTIEMBRE/ 2022<br>INICIACION<br>NUEVO FUQUENE |
| AGUSTIN SALGADO | 27/SEPTIEMBRE/ 2022<br>FUNDAMENTACION<br>FUQUENE |
| **ESCUELA DE FORMACION PATINAJE LOTHAR MATEUS** | 29/SEPTIEMBRE/ 2022<br>INICIACION<br>CAPELLANIA |
| THALIA RINCON | 4/OCTUBRE/2022<br>FUNDAMENTACION<br>CAPELLANIA |
| | 6/OCTUBRE/2022<br>PERFECCIONAMEINTO<br>CAPELLANIA |
| | 1-8 OCTUBRE/2022<br>INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO<br>SECTOR VUELTA GRANDE |
| **ESCUELA DE FORMACION VOLEIBOL GINNA ROCHA** | 5/OCTUBRE/ 2022<br>INICIACION<br>NEMOGA ALTO PARAMO |
| LOTHAR MATEUS | 6/OCTUBRE/2022<br>FUNDAMENTACION<br>NEMOGA ALTO PARAMO |
| | 7/OCTUBRE/2022<br>PERFECCIONAMEINTO<br>NEMOGA ALTO PARAMO |

**Interpretación datos:**

***Cualitativa:***

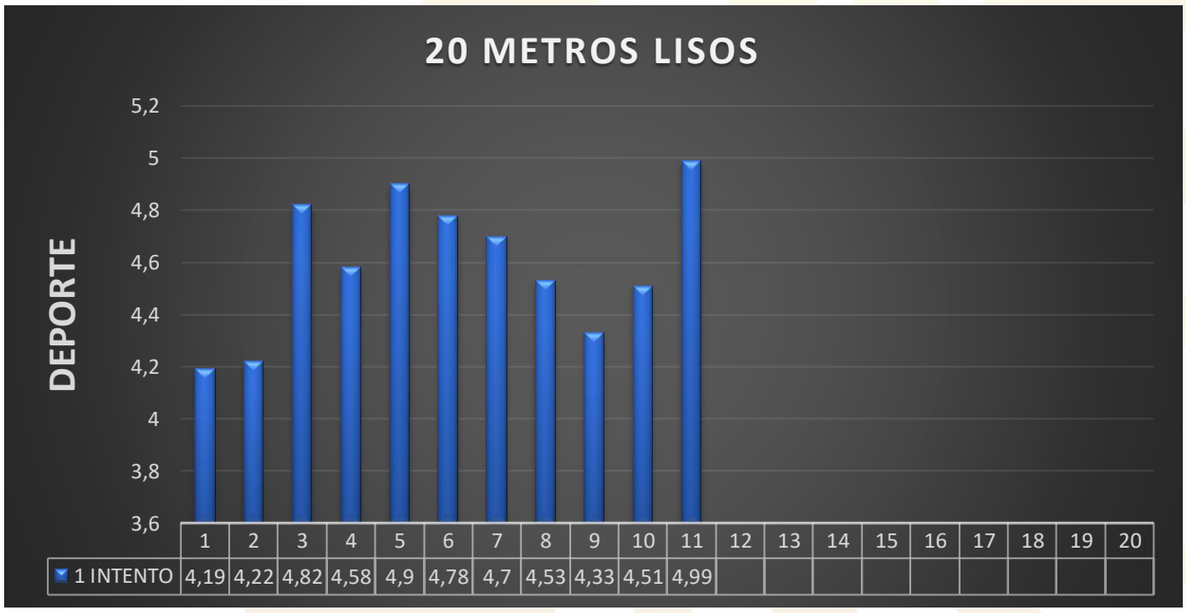
Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.

***Cuantitativo:***

Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas)

## ANÁLISIS DE CADA TEST POR TEST POR NIVEL.

## TEST NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

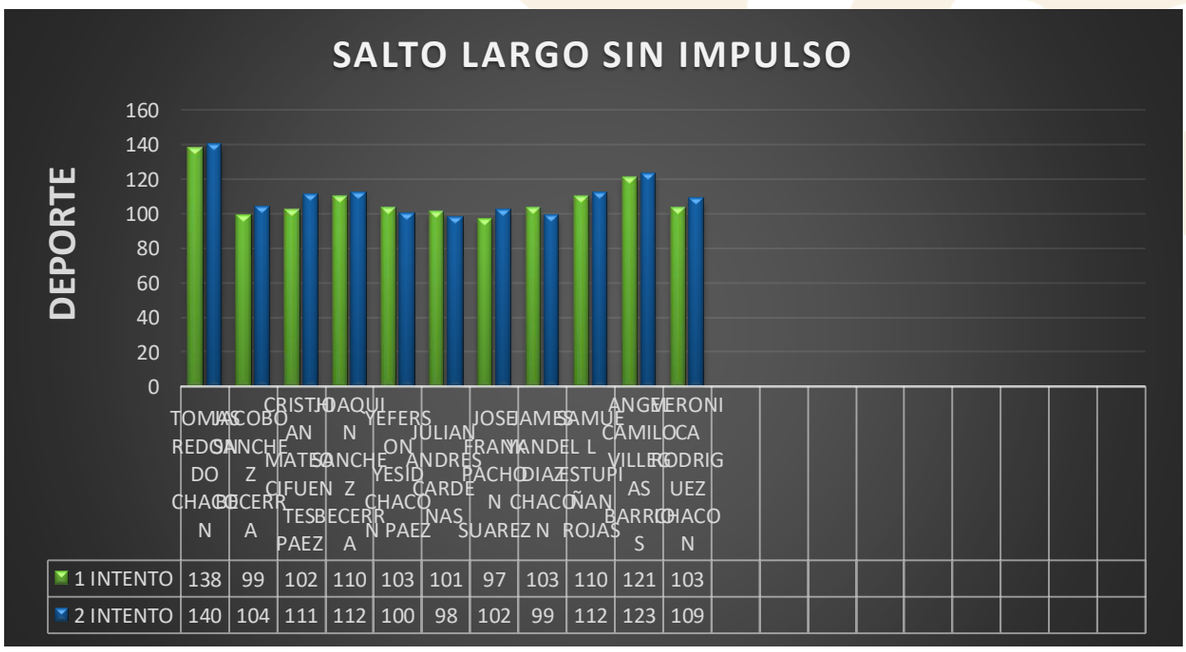



**Análisis Cuantitativo**

Se puede evidenciar en la prueba de 20 metros lisos que el promedio general corresponde a 4,45 en el cual se puede destacar al deportista Ian Tomas Redondo con un tiempo de 4,19 y un mayor tiempo se le evidencia para la deportista Verónica Rodríguez Chacón con un tiempo de 4,99.

**Análisis Cualitativo**

Dentro de esta prueba de 20 metros liso se puede observar que el desempeñó para el rango de edades que se está evaluando es favorable teniendo en cuenta que la capacidad física de los deportistas es asertiva para generar los resultados expuestos en la gráfica. Los niños ejecutan los movimientos correctamente para alcanzar la meta a alcanzar utilizando la preparación para los movimientos de arranque.

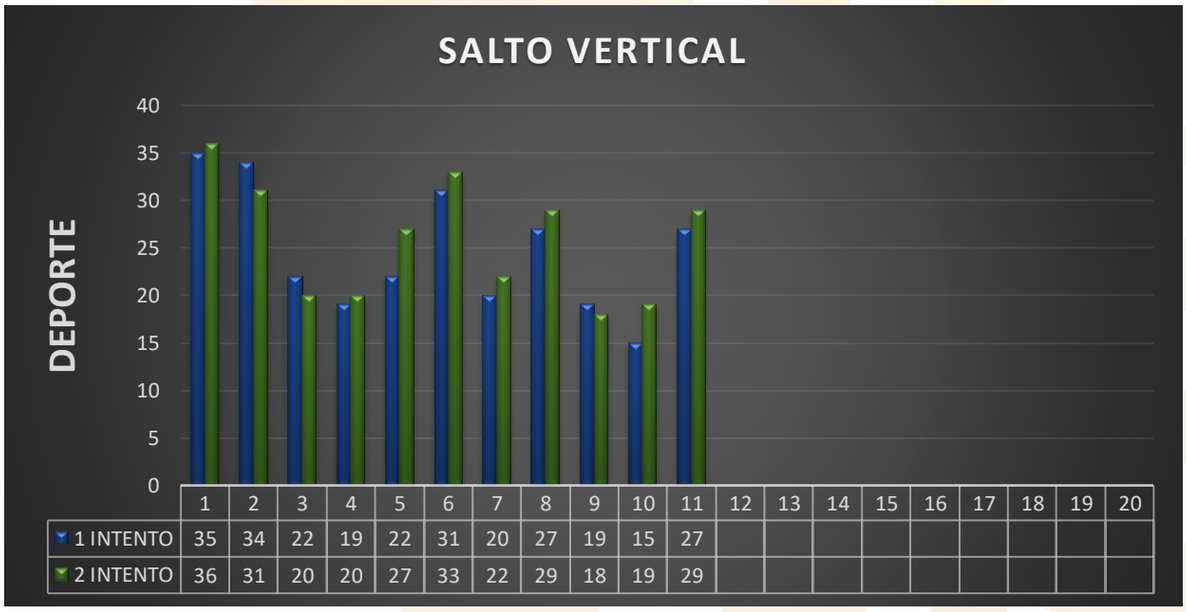


**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba el promedio general en el primer intento corresponde a una distancia de 110cm aproximadamente y en el segundo intento una distancia de 120cm. Se puede observar que la mejor distancia la obtuvo el deportista Ian Tomas Redondo con una distancia de 138 centímetros y quien obtuvo menor distancia fue el deportista James Diaz.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba se puede evidenciar que la distancia mejora en algunos niños notoriamente, ya que se genera una mayor confianza en los niños a la hora de realizar el salto, además ayuda y fortalece el desarrollo de sus habilidades físicas y técnicas en la ejecución del gesto.




| DEPORTE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 35 | 34 | 22 | 19 | 22 | 31 | 20 | 27 | 19 | 15 | 27 | | | | | | | | | |
| 2 INTENTO | 36 | 31 | 20 | 20 | 27 | 33 | 22 | 29 | 18 | 19 | 29 | | | | | | | | | |

**Análisis Cuantitativo**

En el análisis de la prueba de salto vertical en los resultados arrojados en la gráfica el promedio general en el primero intento corresponde a una distancia de 25 a 30 cm y en el segundo intento el promedio esta entre 30 a 35 cm en los resultados obtenidos se evidencia la mejor distancia obtenida por Ian Tomas Redondo quien logro una distancia de 36cm y la distancia menor la obtuvo Ángel Villegas con una distancia de 19cm.

**Análisis Cualitativo**

En el salto vertical se puede observar que los niños muestran una mejora en el segundo intento, y esta prueba permite que los niños muestren su destreza y aptitud para el dominio de su cuerpo.


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

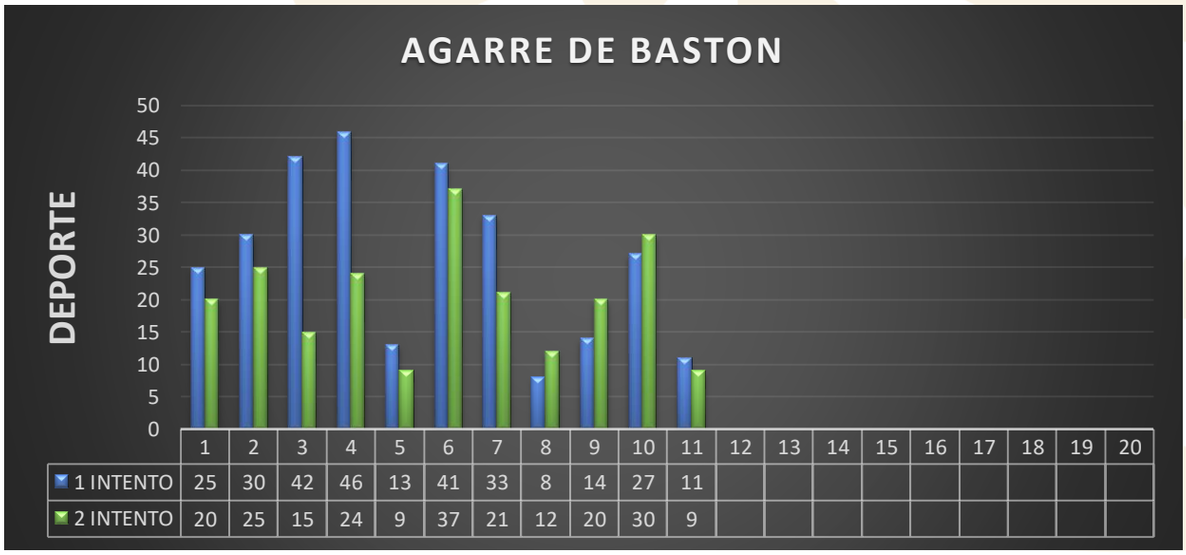



**Análisis Cuantitativo**

En la prueba de Shutter Run 4x10 el promedio general está en 14 segundos, se evidencia que el mejor tiempo obtenido es 12,91 el cual fue realizado por el deportista Tomas Redondo y el tiempo más largo fue el de 22,5.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba se puede evidenciar que los niños mantienen el ritmo a la hora de ejecutar la prueba, además que los resultados obtenidos demuestran que el rendimiento de los niños es óptimo para la edad que tienen.




**Análisis Cuantitativo**

En los resultados de la prueba de agarre de bastón, en 1 intento el promedio se encuentra entre 15 a 25 cm en el segundo intento el mejor resultado fue de 9 cm realizado por dos niños.

**Análisis Cualitativo**

En el segundo intento los niños muestran unas mejoras notorias a la hora de reaccionar al bastón. En la prueba de agarre de bastón lo que se busca evaluar es medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual, dentro de los resultados obtenidos se puede observar que no todos los

deportistas tienen la misma habilidad para reaccionar a la hora de agarrar el bastón, mostrando una gran diferencia entre el resultado más óptimo y el resultado desfavorable.

**TEST NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS**



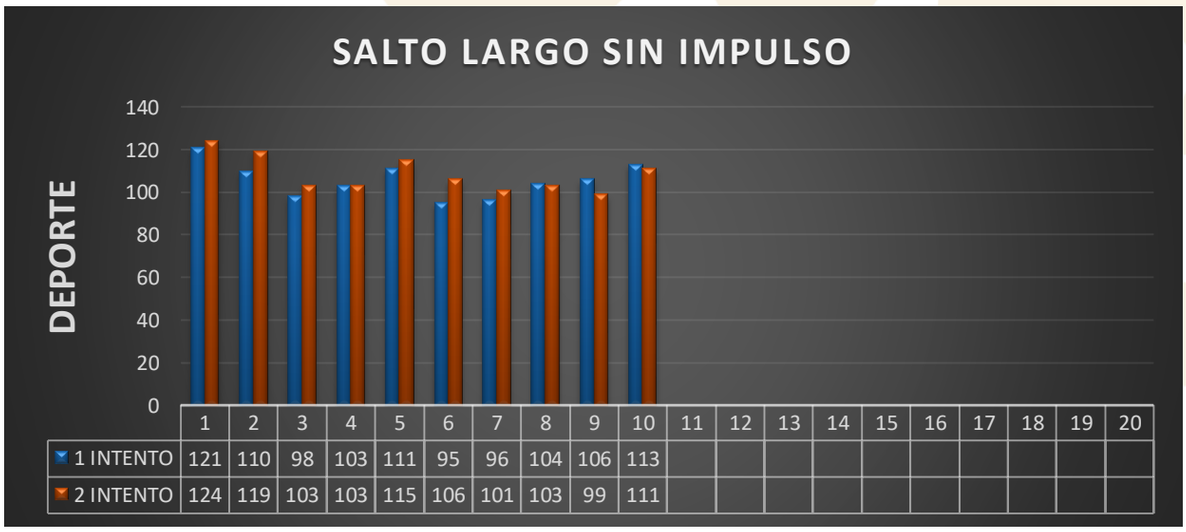

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 4,17 | 6,21 | 5,2 | 4,98 | 6,27 | 8,41 | 6,15 | 7,33 | 5,87 | 7,11 | | | | | | | | | | |

**Análisis Cuantitativo**

En la prueba de los 20 metros lisos a los niños de 9 y 10 años, se puede evidenciar que el promedio general se encuentra entre 4 y 5 segundos, el mejor tiempo lo obtuvo el deportista Kevin Sepulveda con un tiempo de 4,17 y quién más tiempo tomo en la prueba fue Kimberly Santana con un tiempo de 7,33 segundos.

**Análisis Cualitativo**

Se puede observar en la gráfica que esta prueba se mide la velocidad de cada deportista evidenciando un resultado donde es importante tener una postura y una técnica de arranque y mantener una constante respiración para que el cuerpo mantenga el ritmo y se pueda hacer la prueba en el menor tiempo posible.



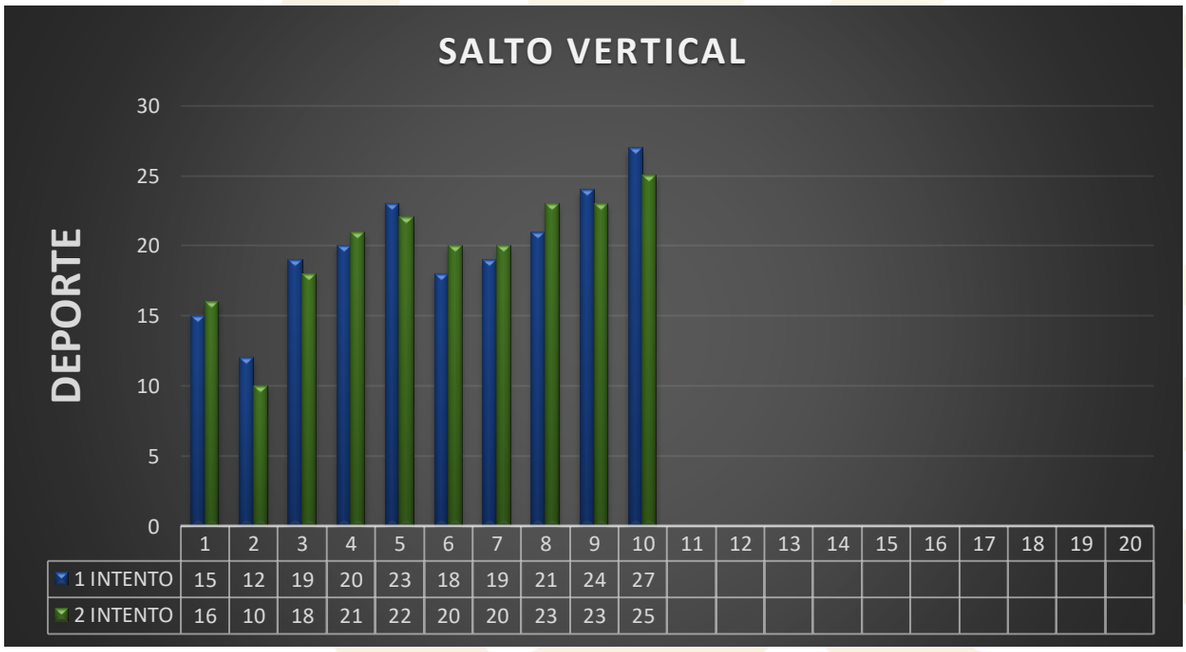

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 121 | 110 | 98 | 103 | 111 | 95 | 96 | 104 | 106 | 113 | | | | | | | | | | |
| 2 INTENTO | 124 | 119 | 103 | 103 | 115 | 106 | 101 | 103 | 99 | 111 | | | | | | | | | | |

**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba del salto sin impulso se realizan dos intentos en el primer intento se evidencia un promedio de 100 a 110 cm y en el segundo intento se evidencia un promedio general entre 115 y 120cm, la mayor distancia la obtuvo Kevin Sepúlveda con una medida de 124 y el salto menor lo realizo Kevin Castillo con una medida de 101.

**Análisis Cualitativo**

La prueba de salto largo sin impulso se realiza con el fin de evaluar habilidades que el deportista debe desarrollar como lo es la fuerza, coordinación tiempo y distancia, se puede mostrar en los resultados obtenidos que falta adoptar de forma anticipada la posición correcta para el movimiento de impulso y arranque con el fin de que los resultados obtenidos sean más efectivos.



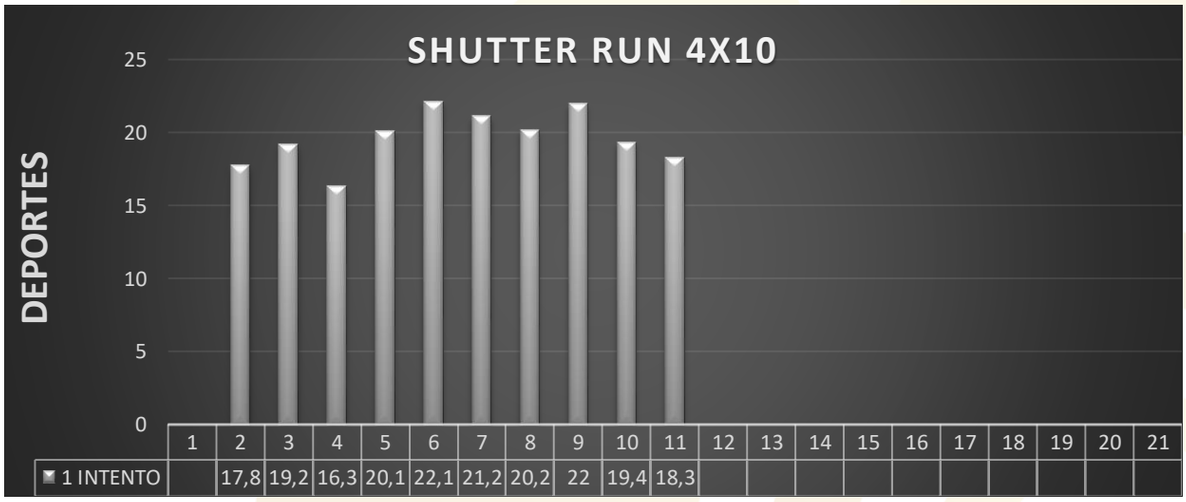

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 15 | 12 | 19 | 20 | 23 | 18 | 19 | 21 | 24 | 27 | | | | | | | | | | |
| 2 INTENTO | 16 | 10 | 18 | 21 | 22 | 20 | 20 | 23 | 23 | 25 | | | | | | | | | | |

**Análisis cuantitativo.**

En la gráfica anterior se puede mostrar los resultados obtenidos en la prueba de salto vertical, donde se realizaron 2 intentos en el primer intento el promedio esta entre 15 y 20 cm y en el segundo intento el promedio esta entre 20 y 25 cm, cabe resaltar el salto más alto fue de 27 cm y el menor 12cm.

**Análisis Cualitativos**

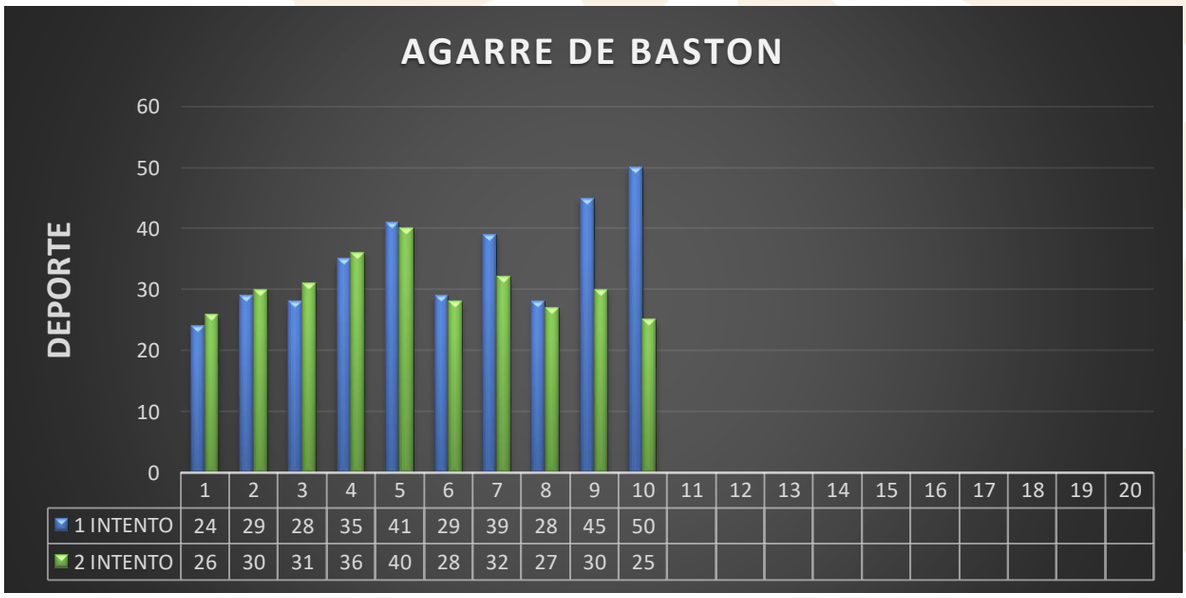
Se pudo evidenciar una mejora en el segundo intento, además este test ayuda a fortalecer las extremidades inferiores del niño y así mismo mejorar y tener resultados óptimos en su deporte.




**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba se realizó un único intento donde el promedio general de los resultados oscila entre 15 y 20 segundos donde el mejor resultado fue 16,3, y el resultado desfavorable dentro de la prueba fue de 22,10.

**Análisis Cualitativo**
}
Esta prueba se mide el estado anaeróbico del niño donde gastan mayor costo energético a la hora de la carrera de ir y volver, en la gráfica se observa que los niños de las edades más bajas presentan un mayor gasto energético.




**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba de reacción se realizó dos intentos en el primero se obtuvo un promedio de 20 a 30 cm y en el segundo este aumento siendo un promedio general de 30 a 40 cm, el mejor resultado fue de 28 cm y el mayor fue de 50 cm.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba la reacción del deportista debe ser rápida y se puede evidenciar en los resultados obtenidos que se ha trabajado de manera eficaz el nivel que tiene los deportistas para reaccionar con velocidad, también podemos ver como los deportistas mejoran en un segundo intento realizado ya que tienen la capacidad de analizar cómo mejorar y reaccionar rápidamente.

**TEST NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS**




| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 4,02 | 5,1 | 3,98 | 4,21 | 4,19 | 5,09 | 4,01 | 5,34 | 4,56 | 4,94 | 3,99 | 3,29 | 3,92 | 3,94 | 4,12 | 3,83 | 5,1 | 3,49 | 4,82 | |

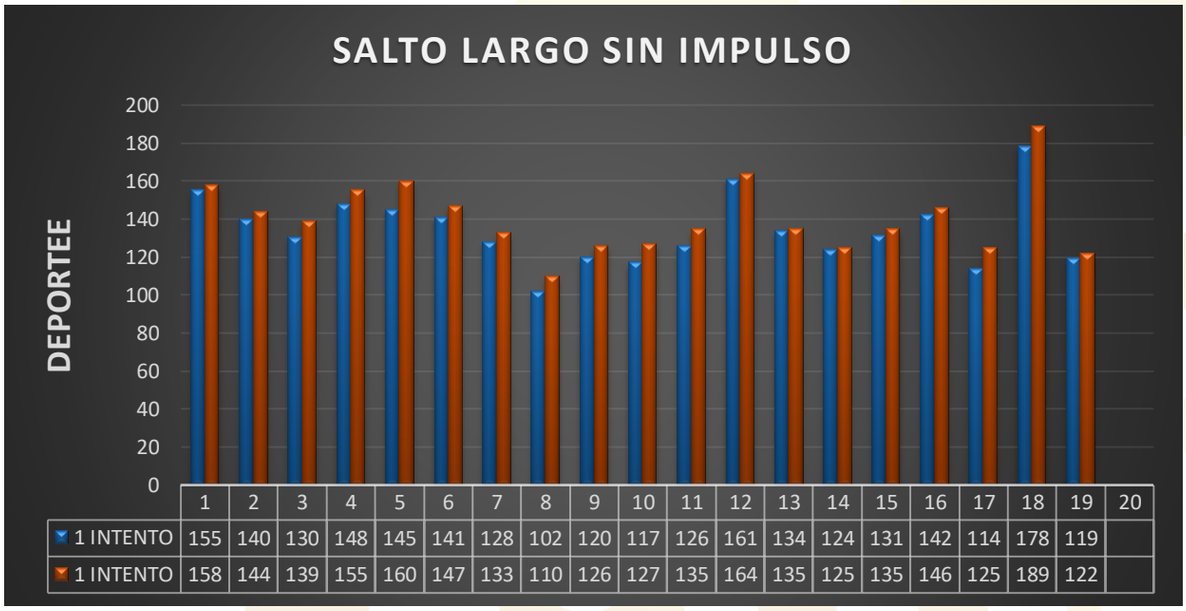
**Análisis Cuantitativo**

La prueba de 20 metros lisos, se puede observar un promedio general entre 3 y 5 segundos, es importante resaltar que el mejor tiempo fue de 3,29 segundos y el mayor tiempo fue 5,34 segundos.

**Análisis Cualitativo**

En la prueba de los 20 metros lisos se puede observar una velocidad explosiva en los niños, además se mide la velocidad y por las edades que se está evaluando muestran unos resultados óptimos desarrollando una técnica clara para realizar esta prueba y lograr en único intento buenos resultados.


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



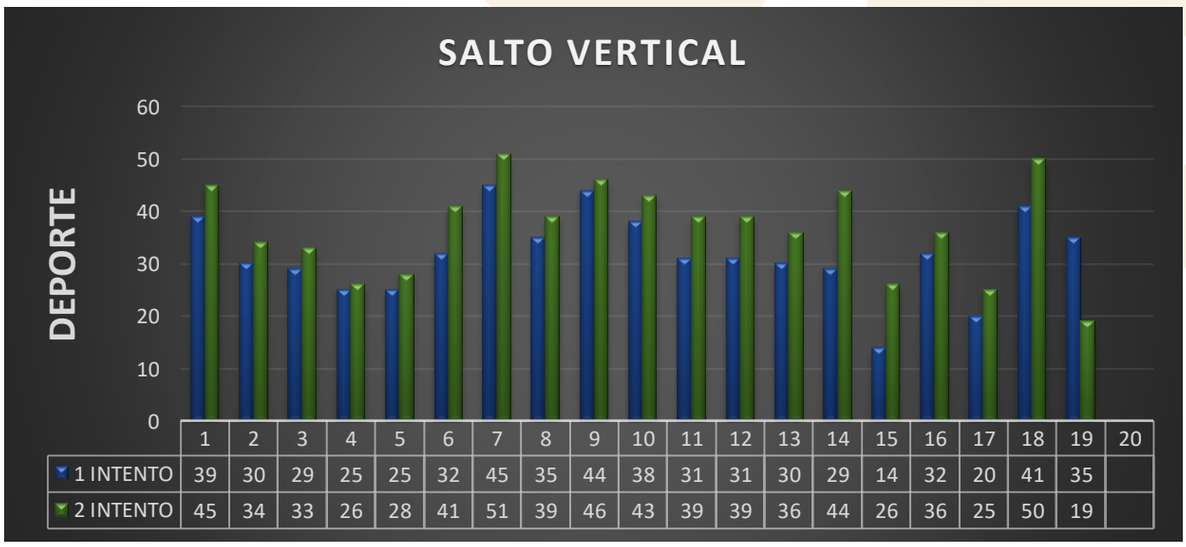

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 155 | 140 | 130 | 148 | 145 | 141 | 128 | 102 | 120 | 117 | 126 | 161 | 134 | 124 | 131 | 142 | 114 | 178 | 119 | |
| 1 INTENTO | 158 | 144 | 139 | 155 | 160 | 147 | 133 | 110 | 126 | 127 | 135 | 164 | 135 | 125 | 135 | 146 | 125 | 189 | 122 | |

**Análisis Cuantitativo**

En la prueba de Salto largo sin impulso se realizan 2 intentos donde podemos ver que el promedio general de la prueba en el primer intento es de120 a 140 centímetros y en el segundo intento el promedio general es de130 a 150 centímetros; también se puede evidenciar que la mejor distancia fue de 189 centímetros realizada por la deportista Heidy Nicol Ballén, y la distancia más corta fue de 102 centímetros ejecutada por Jesús David Páez.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba se pudo evidenciar a los niños ejecutar el gesto técnico del salto de la manera adecuada, además se evidencio una mejora notoria en la realización del segundo intento pues su resultado fue mejor, es importante saber que la buena ejecución del salto es vital para la toma de la medida.



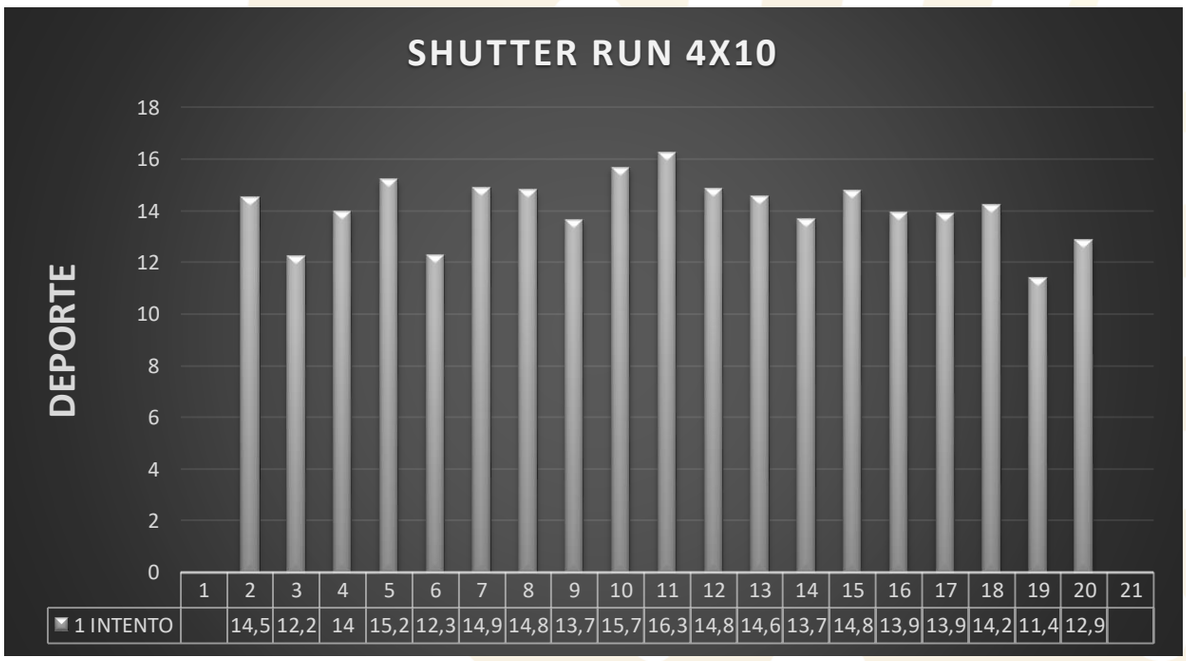

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 39 | 30 | 29 | 25 | 25 | 32 | 45 | 35 | 44 | 38 | 31 | 31 | 30 | 29 | 14 | 32 | 20 | 41 | 35 | |
| 2 INTENTO | 45 | 34 | 33 | 26 | 28 | 41 | 51 | 39 | 46 | 43 | 39 | 39 | 36 | 44 | 26 | 36 | 25 | 50 | 19 | |

**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba se realizan dos intentos, es importante realizar el ejercicio de manera correcta para que la toma de los resultados sea lo más precisa posible; en el primer intento se tuvo un promedio general de 20 a 30 cm y en el segundo intento este aumento y el promedio estuvo dentro de 30 a 40 centímetros, la mejor medida fue de 51 centímetros y la menor de 14 centímetros.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba se puede evidenciar que todos los niños se encuentran en un mismo rango de acuerdo a la edad que tienen, además la prueba debe analizarse la forma como el deportista se agache para coger impulso y dar un salto muy alto se puede evidenciar que los deportistas tienen claro los movimientos y la posición espacial correcta de su cuerpo manejando fluidez en sus movimientos.




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

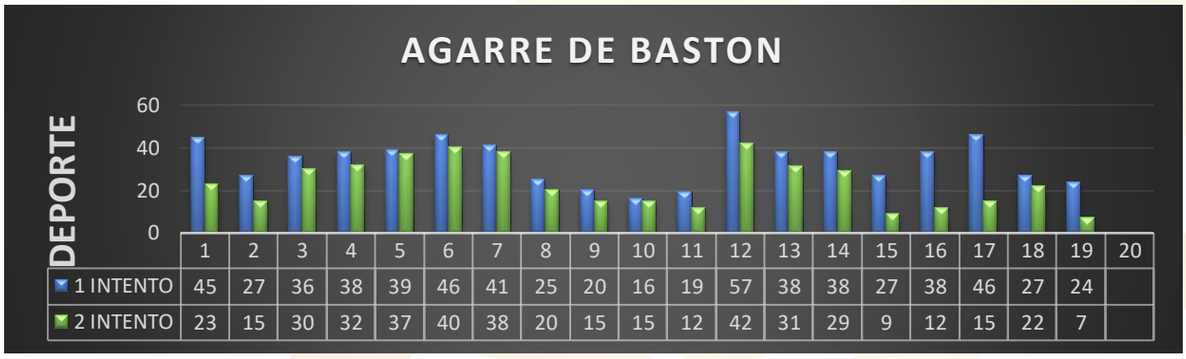
**Análisis Cuantitativo**

En la prueba de Shutter Run 4x10 realizada por los niños se puede evidenciar que el promedio general es de 12 a 14 centímetros, cabe resaltar el mejor tiempo11,40 segundos obtenido por Heidy Nicol Ballén y el tiempo más desfavorable de 16,30 hecho por Manuel David López.

**Análisis Cualitativo**

La mayoría de los niños puso en práctica su máxima velocidad, demostrando sus habilidades y destrezas generando buenos resultados, así mismo se esforzaban sabiendo que tenían un único intento.


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

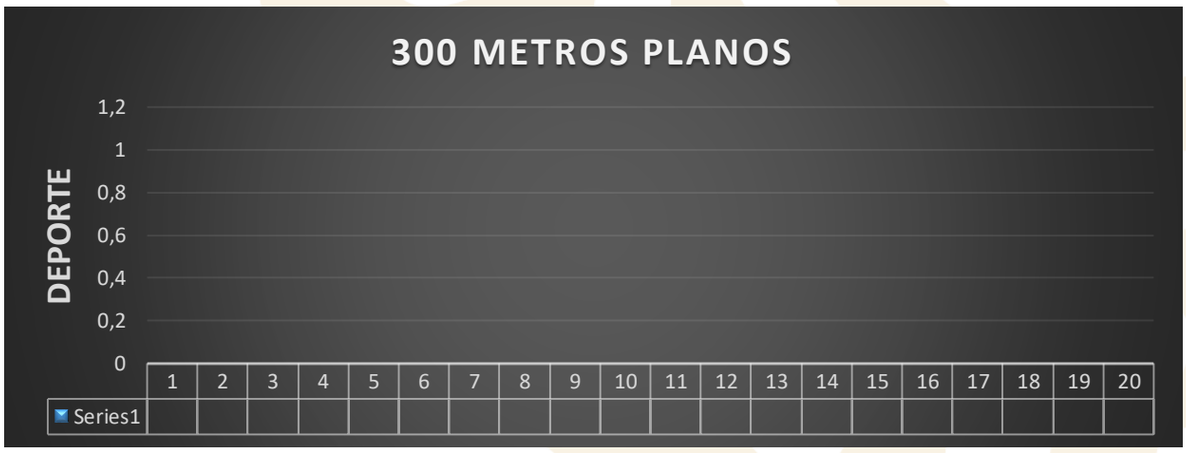



**Análisis Cuantitativo**

En la prueba de reacción se realizan dos intentos donde los niños tienen un promedio general de 10 a 30 centímetros en ambos intentos, resaltando el mejor puntaje que fue de 7 centímetros y el más alto que fue de 57 centímetros.

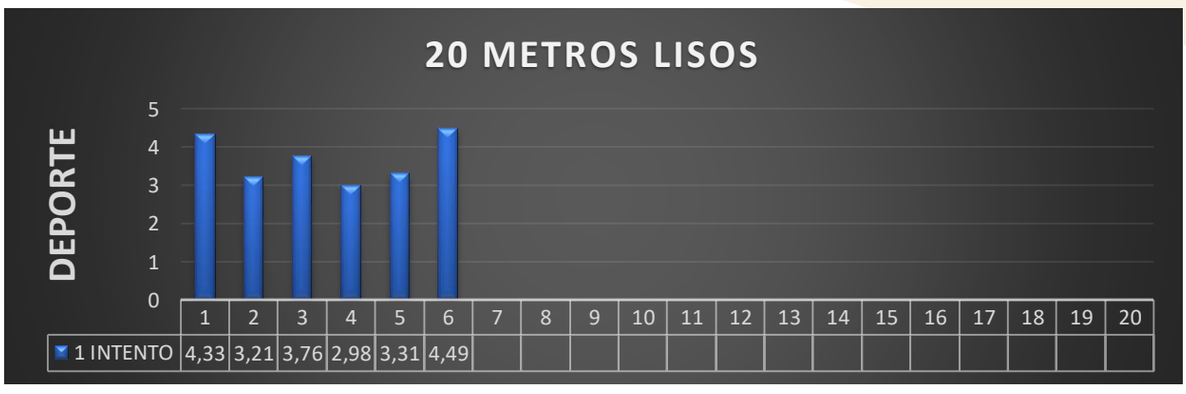
**Análisis Cualitativo**

En esta prueba los niños respondieron de manera correcta a la reacción del bastón, logrando de esta manera tener resultados adecuados y fortalecer así sus habilidades y capacidades. Además, se evidencio una disminución de la medida en el segundo intento.




La prueba de los 300 metros para los niños de 11 a 13 años no se ejecutó ya que no se contaba con el escenario apto para dicha práctica; en los anexos se encuentra la respectiva evidencia.

**TEST NIÑOS 14 A 17 AÑOS**

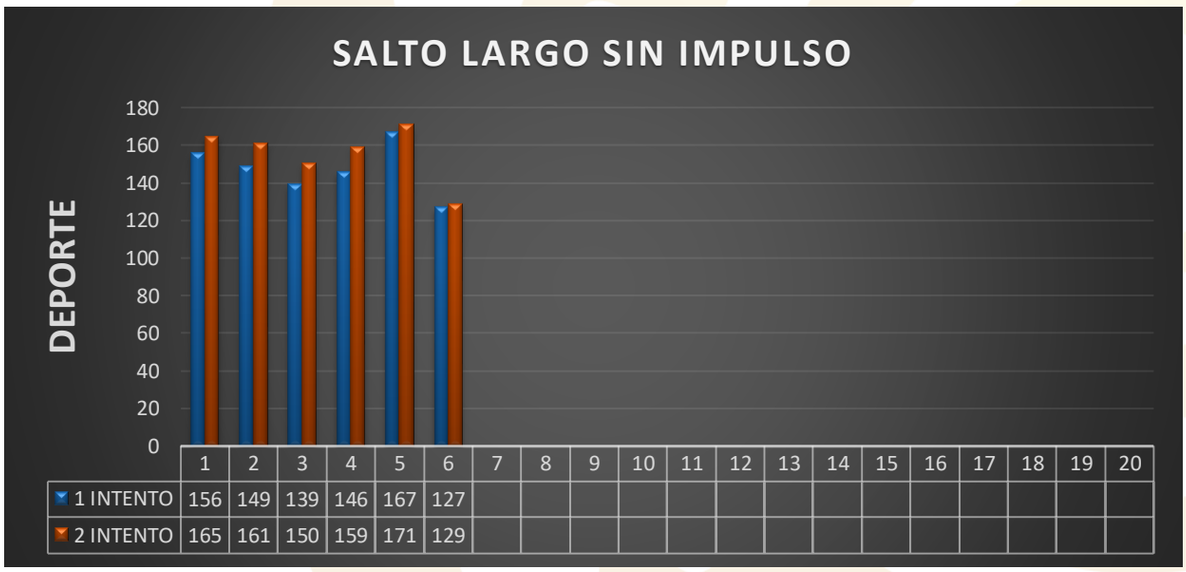


**Análisis Cuantitativo**

Esta prueba se realizó con 6 niños y niñas entre 14 y 17 años, solo consta de un intento, se observa un promedio general entre 3 y 4 segundos, resaltando el mejor tiempo de 2,98 segundos y el más desfavorable de 4,49 segundos.

**Análisis Cualitativo**

Los niños demuestran su velocidad máxima y de esta forma se obtienen resultados favorables, además ayuda a fortalecer y mejorar las capacidades y habilidades del niño.

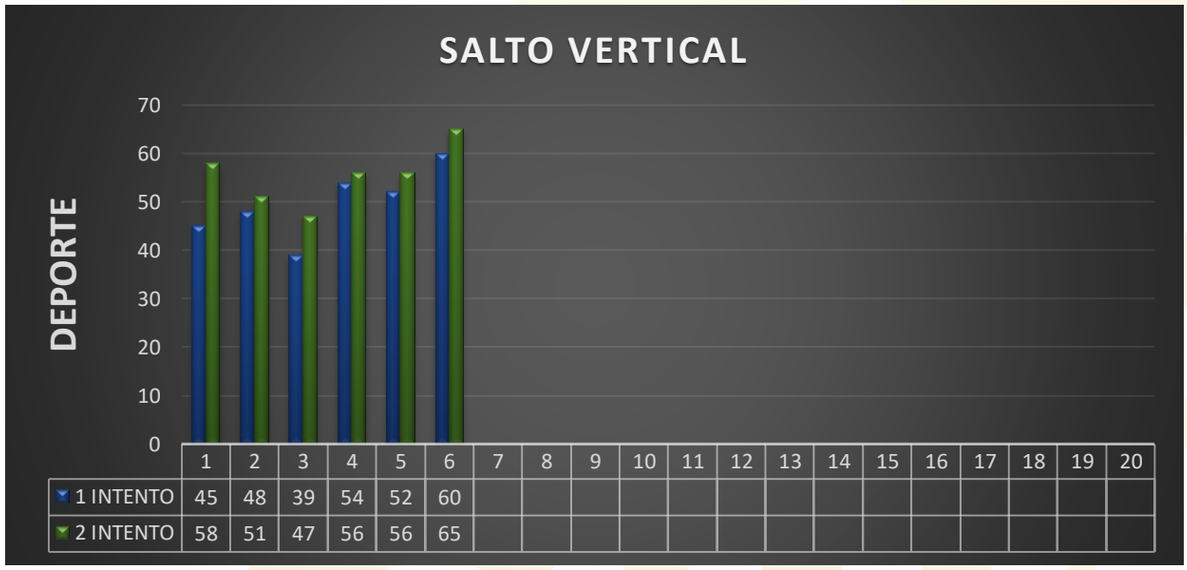



**Análisis Cuantitativo**

Esta prueba consta de dos intentos, en los cuales en el 1 intento se observó una distancia promedio entré 140 y 160 centímetros, y en el segundo intento se evidencio una distancia entre 130 y 160 cm, observándose notoriamente un aumento de distancia en el segundo intento se resalta la mejor distancia que fue de 171 centímetros y la más desfavorable que es de 127 centímetros

**Análisis Cualitativo**

Es importante analizar que el movimiento de impulso y arranque marcando su pierna fuerte para la arrancada o salida, repartiendo el peso del cuerpo controlando las fuerzas, coordinando los brazos para permitir evaluar la prueba se debe tener estas habilidades y saberlos manejar en el transcurso de la prueba.

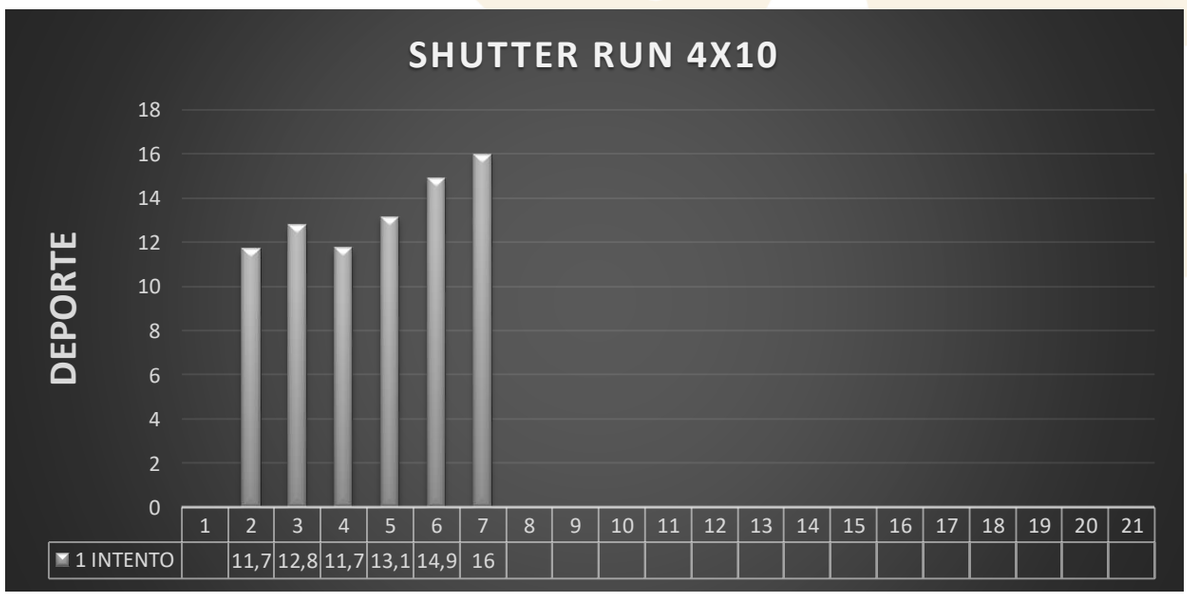



**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba se realizan dos intentos, en el primer intento se evidencia un promedio general entre 40 y 50 centímetros y en el segundo intento se obtuvo un promedio general entre 50 y 60 centímetros evidenciándose una mejora en el segundo intento, cabe resaltar que el mejor resultado fue 65 centímetros y el más desfavorable 39 centímetros.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba se puede analizar que los deportistas tienen las habilidades de salto para poder obtener resultados óptimos y generar un buen tiempo en esta prueba se mide el salto vertical mide la diferencia entre la altura del deportista con la mano estirada hacia arriba (pies en el suelo) y la altura que puede alcanzar con dicha mano tras salta.

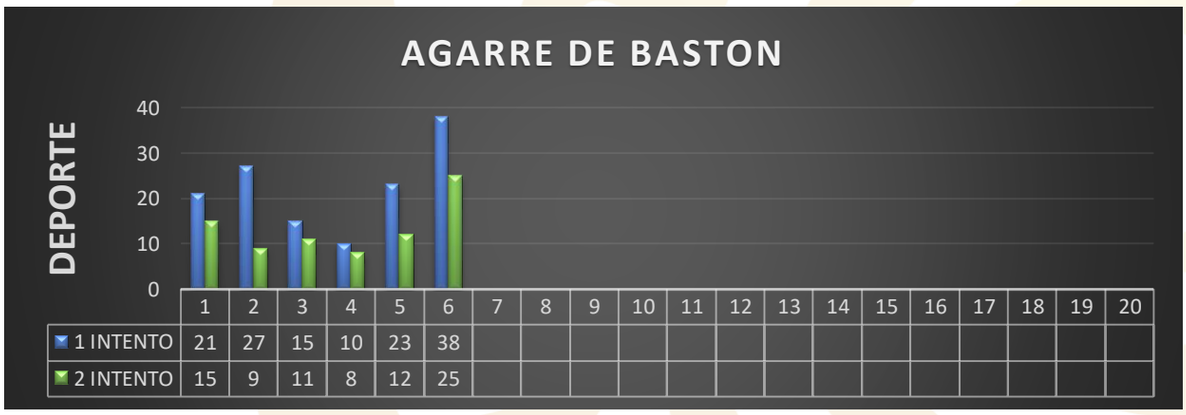



**Análisis Cuantitativo**

En la prueba de Shutter Run 4x10 se realiza un intento el promedio general en su único intento esta entre 12 y 15 segundos en los resultados obtenidos se puede evidenciar que el mejor resultado obtenido es de 11,70 segundos y el tiempo más desfavorable es de 16 segundos.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba se evidencia que los niños ponen en práctica su velocidad máxima logrando obtener resultados favorables y demostrando sus grandes habilidades, las cuales el niño puede ir mejorando.



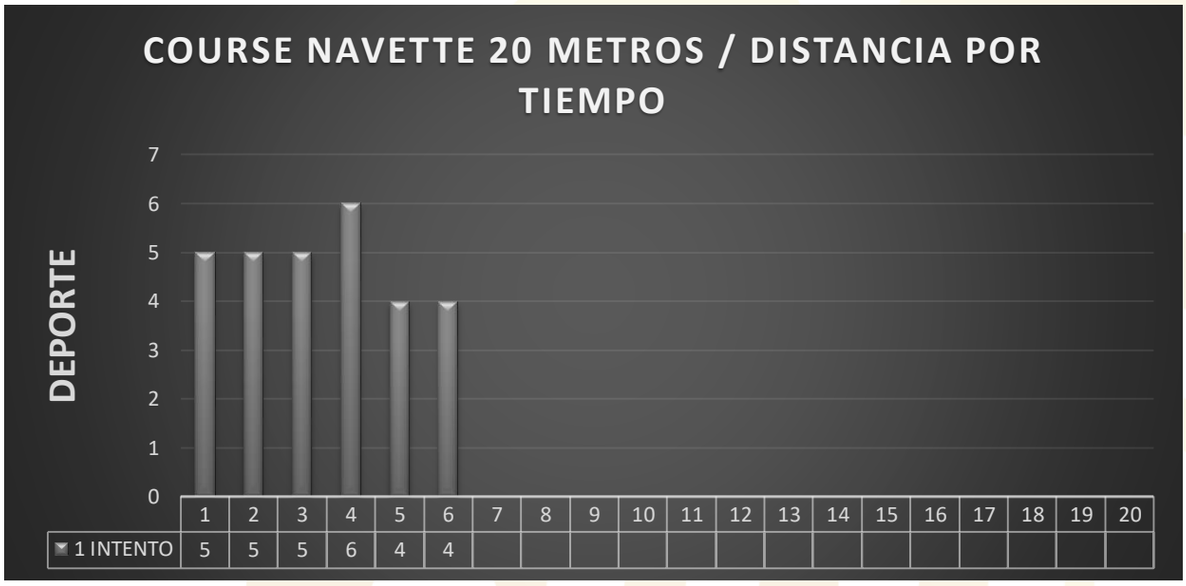

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 21 | 27 | 15 | 10 | 23 | 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 INTENTO | 15 | 9 | 11 | 8 | 12 | 25 | | | | | | | | | | | | | | |

**Análisis Cuantitativo**

Con los resultados se puede observar en la prueba de velocidad de reacción en el primer intento oscila entre 20 a 30 centímetros y en el segundo intento es de 10 a 20 centímetros, cabe destacar que el mejor resultado es de 9 centímetros y el mas desfavorable es de 38, además se puede evidenciar una mejora en el segundo intento.

**Análisis Cualitativo**

La reacción es importante en esta prueba porque se desarrolla la aptitud de cada uno de los deportistas para que esta prueba sea exitosa cada uno debe estar atento a la reacción y generar un resultado favorable.

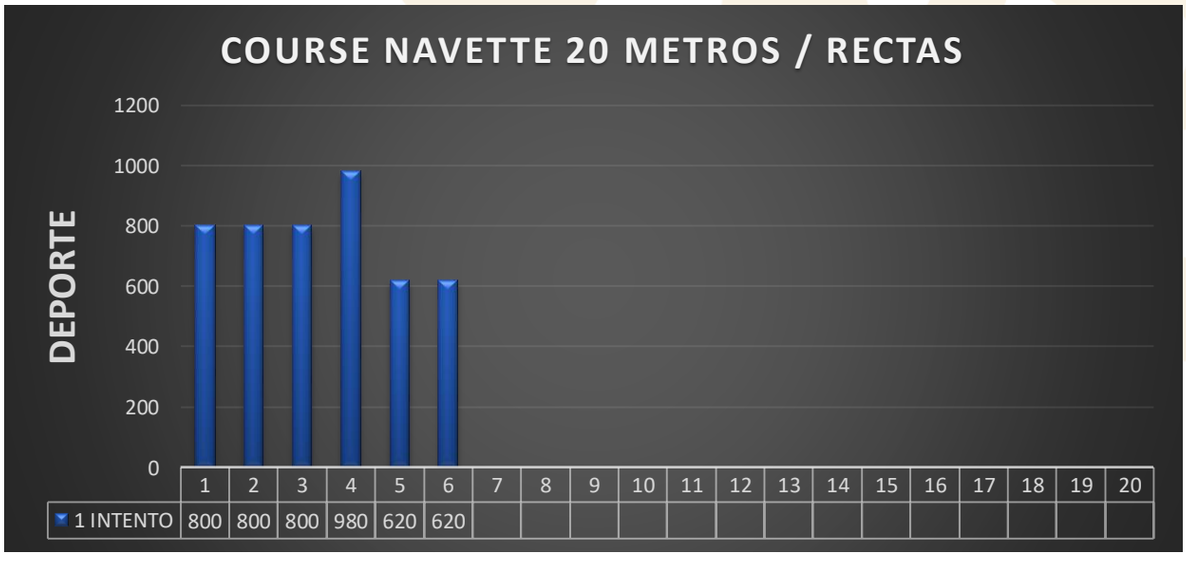



**Análisis Cuantitativo**

En esta prueba se mide el mejor resultado por la cantidad de rectas que realice en las etapas como se puede evidenciar en la grafica el promedio general de esta prueba es 5 rectas, el mejor resultado lo obtuvo el deportista Monica Daniela Santana con 9 rectas y el resultado menos favorable lo obtuvo el deportista Breyner  Yesid Suarez con un resultado de 8 rectas rectas.

**Análisis Cualitativo**

En esta prueba la medición que se realiza por medio de las etapas muestra la capacidad que cada uno de los niños tiene para desarrollar la prueba donde se mide la resistencia y se mide la capacidad aeróbica o resistencia cardiovascular del individuo que la realiza, con muy pocos materiales y en un escaso lapso de tiempo.




**Análisis Cuantitativo**

Con los resultados obtenidos se evidencia que el mejor resultado lo obtuvo Monica Daniela Santana con 9 rectas y el resultado menos desfavorable la realizo Breyner Yesid Suarez con un total de 8 rectas ejecutadas.

**Análisis Cualitativo**

En el análisis de esta prueba podemos evaluar el volumen máximo de oxigeno que cada deportista y una prueba de esfuerzo físico los resultados obtenidos muestran como los niños de esta edad tienen grandes habilidades para obtener los resultados favorables.

**Referencias**

Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

**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**



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




**PERIMETRO CINTURA**




**20 MESTROS LISOS**






**SALTO LARGO SIN IMPULSO**




**SALTO VERTICAL**



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




**TEST DE SHUTTER RUN**




**AGARRE DE BASTON**




**NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS**

**PESO**

**TALLA DE PIE**







**TALLA SENTADO**







**TALLA ENVERGADURA**







**PERIMETRO CINTURA**





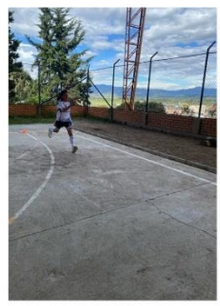


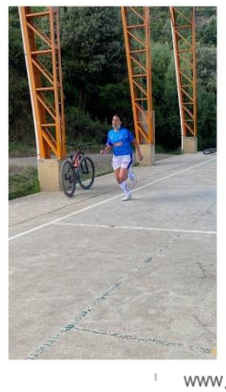
**20 MESTROS LISOS**















**TEST DE SHUTTER RUN**




**AGARRE DE BASTON**







**300 METROS PLANOS**





La prueba de los 300 metros no se pudo realizar a los niños de 11 a 13 años ya que no se cuenta con el espacio adecuado para dicha prueba.

## NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

**PESO**



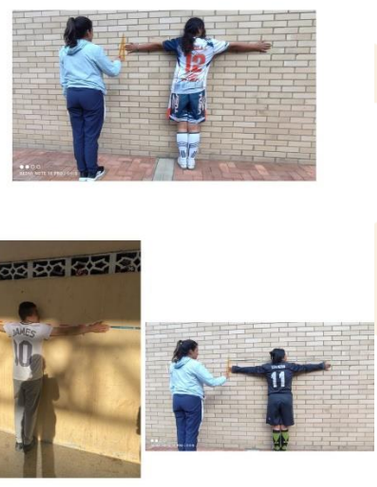

**TALLA DE PIE**




**TALLA SENTADO**




**TALLA ENVERGADURA**




**PERIMETRO CINTURA**

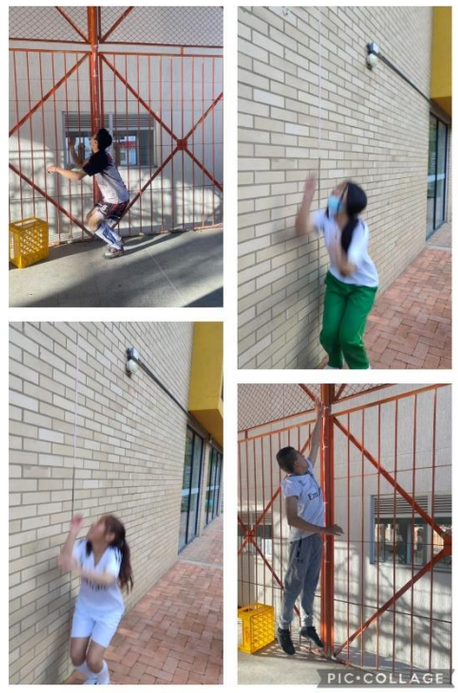
**20 MESTROS LISOS**




**SALTO LARGO SIN IMPULSO**




**SALTO VERTICAL**




**TEST DE SHUTTER RUN**

**AGARRE DE BASTON**







**TEST DE COURSE NAVETTE**






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



**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*

| | |
|---|---|
| RAZON SOCIAL : | THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA |
| IDENTIFICACION: | CC-1076667215 |
| COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL: | 0 |
| NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL: | |
| FECHA GENERACION REPORTE: | 2022-11-22 |
| FECHA LIMITE DE PAGO: | 2023-01-04 |
| FECHA DE PAGO: | 2022-11-21 |
| ENTIDAD DE PAGO: | BANCO COLPATRIA |
| PERIODO PENSION: | 2022-12 |
| PERIODO SALUD: | 2022-12 |
| NUMERO PLANILLA: | 8622195326 |
| TOTAL COTIZANTES: | 1 |
| REFERENCIA DE PAGO (PIN): | 8622195326 |
| TIPO DE PLANILLA: | I |

| CODIGO ENTIDAD | NIT | NOMBRE | NUMERO AFILIADOS | IBC | FONDO SOLIDARIDAD | FONDO SUBSISTENCIA | TOTAL INTERESES | VALOR PAGAR SIN INTERESES | VALOR PAGAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EPS041 | 900156264 | NUEVA E.P.S. S.A. MOV | 1 | $ 800.000 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 100.000 | $ 100.000 |
| 230301 | 800224808 | PORVENIR | 1 | $ 800.000 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 128.000 | $ 128.000 |
| 14-23 | 860011153 | POSITIVA | 1 | $ 800.000 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 19.500 | $ 19.500 |
| | | | | Total a pagar | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 247.500 | $ 247.500 |

| | |
|---|---|
| FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES: | 04/01/2023 |

# RESUMEN PLANILLA PAGADA

| DATOS GENERALES DEL APORTANTE | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IDENTIFICACIÓN | DV | RAZÓN SOCIAL | CLASE | CÓDIGO | ARL | F. PRESENTACIÓN | ACT. ECO | TIPO DE EMPRESA |
| CC 1076667215 | 0 | THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA | I | 0 | POSITIVA - 14-23 | ÚNICA | 8299 | Natural |
| MUN-DEP | DIRECCIÓN | | TELÉFONO | | | EMAIL | | EXENTO DE PARAFISCALES |
| 25-288 | CR 5 2A 87 | | 3224214569 | | | THALIA.RINCON10@GMAIL.COM | | N |

| DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PERIODO PENSIÓN | PERIODO SALUD | PLANILLA | TIPO PLANILLA | FECHA PAGO | CENTRO DE TRABAJO | DEPARTAMENTO | MUNICIPIO | VALOR PAGO | INTERES X MORA | ENTIDAD RECAUDO |
| 2022-12 | 2022-12 | 8622195326 | I | 2022-11-21 | TODOS LOS CENTROS | TODOS | TODOS | 247.500 | 0 | |
| Nº AFILIADOS | REF. DE PAGO (PIN) | FECHA LIMITE PAGO | ESTADO PLANILLA | | | | | | | |
| 1 | 8622195326 | 2023-01-04 | Pagada | | | | | | | |

| EMPLEADO | | | | | NOVEDADES | | | | | | | | | | | | | | | | | DIAS | | | | PENSIÓN | | | | | SALUD | | | CCF | | | RIESGOS | | TARIFA | PARAF | SENA | ICBF | ESAP | MIN | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N. | ID | EMPLEADO | SALARIO | MODALIDAD DE SALARIO | ING | RET | TDE | TAE | TDP | TAP | VSP | VTE | VST | SLN | IGE | LMA | VAC | AVP | VCT | IRL | EPST | AFPT | AFP | EPS | CCF | ARL | NOMBRE | IBC | Cot | FNSOL | FNSUB | NOMBRE | IBC | Cot | NOMBRE | IBC | Cot | IBC | Cot. | ARL | IBC | Cot. | Cot. | Cot. | Cot. | Cot. | Tipo Cot. | Sub. Tipo Cot. | Total | Exento de Parafiscales |
| 1 | CC 1076667215 | RINCON AMAYA THALIA ALEXANDRA | 1.000.000 | | | X | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | 24 | 24 | 0 | 24 | PORVENIR-230301 | 800.000 | 128.000 | 0 | 0 | NUEVA E.P.S. S.A. MOV-EPS041 | 800.000 | 100.000 | SIN CCF-SINCCF | 0 | 0 | 800.000 | 19.500 | 0,02436 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 | 0 | 247.500 | N |


# RESUMEN PLANILLA PAGADA

| DATOS GENERALES DEL APORTANTE | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IDENTIFICACIÓN | DV | RAZÓN SOCIAL | CLASE | CÓDIGO | ARL | F. PRESENTACIÓN | ACT. ECO | TIPO DE EMPRESA |
| CC 1076667215 | 0 | THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA | I | 0 | POSITIVA - 14-23 | ÚNICA | 8299 | Natural |
| MUN-DEP | DIRECCIÓN | | TELÉFONO | | | EMAIL | | EXENTO DE PARAFISCALES |
| 25-288 | CR 5 2A 87 | | 3224214569 | | | THALIA.RINCON10@GMAIL.COM | | N |

| DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PERIODO PENSIÓN | PERIODO SALUD | PLANILLA | TIPO PLANILLA | FECHA PAGO | CENTRO DE TRABAJO | DEPARTAMENTO | MUNICIPIO | VALOR PAGO | INTERES X MORA | ENTIDAD RECAUDO |
| 2022-12 | 2022-12 | 8622195326 | I | 2022-11-21 | TODOS LOS CENTROS | TODOS | TODOS | 247.500 | 0 | |
| Nº AFILIADOS | REF. DE PAGO (PIN) | FECHA LIMITE PAGO | ESTADO PLANILLA | | | | | | | |
| 1 | 8622195326 | | Pagada | | | | | | | |


| TOTALES IBC | | | | |
|---|---|---|---|---|
| IBC PENSIÓN | IBC SALUD | IBC RIESGOS | IBC CAJAS | IBC PARAF |
| 800.000 | 800.000 | 800.000 | 0 | 0 |

| SUBSISTEMA | CÓDIGO | NIT | DV | AFILIADOS | VALOR LIQUIDADO | VALOR UPC | INTERESES MORA | SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS | VALOR A PAGAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AFP(Administradoras: 1) | | | | 1 | 128.000 | 0 | 0 | 0 | 128.000 |
| PORVENIR | 230301 | 800224808 | 8 | 1 | 128.000 | 0 | 0 | 0 | 128.000 |
| EPS(Administradoras: 1) | | | | 1 | 100.000 | 0 | 0 | 0 | 100.000 |
| NUEVA E.P.S. S.A. MOV | EPS041 | 900156264 | 2 | 1 | 100.000 | 0 | 0 | 0 | 100.000 |
| ARP(Administradoras: 1) | | | | 1 | 19.500 | 0 | 0 | 0 | 19.500 |
| POSITIVA | 14-23 | 860011153 | 6 | 1 | 19.500 | 0 | 0 | 0 | 19.500 |
| Gran Total | | | | | 247.500 | 0 | 0 | 0 | 247.500 |

ASOPAGOS s.a.

PAGADO

**EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE**

**CERTIFICA QUE:**

El instructor **THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 1.076.667.215** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON,** durante el tiempo de ejecución de su contrato cumplió y se encuentra a PAZ y SALVO con la Secretaria De Desarrollo Social.

La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022.

**MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO**
**Secretaría De Desarrollo Social**