INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 136 DE 2022

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

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	LENGUAZAQUE
FECHA DEL INFORME	25 DE DICIEMBRE DEL 2022
PERIODO DEL INFORME	09/02/2022 AL 23/12/2022
CONTRATISTA	WILSON DAVID ESPINEL

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 289 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 11 meses

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades obligación por obligación por el tiempo contratado. (un párrafo por cada obligación)

Obligación 1 Gestioné una convocatoria por medio de la página oficial de la alcaldía de LENGUAZAQUE que invitaba a la comunidad a formar parte de la escuela de formación de voleibol.

Realicé afiches publicitarios para hacer la convocatoria en el municipio de LENGUAZAQUE para invitar a formar parte de la escuela de formación en voleibol.

Realicé una convocatoria mediante la emisora local invitando a la comunidad a formar parte de la escuela de formación de voleibol.

Realicé una reunión en la cancha de la escuela de las veredas el salto, ramada alta y tibita hatico, invitandoa la comunidad en hacer parte de la escuela de formación de volibol.

Obligación 2 Desarrollé el día 10 de febrero del 2022 un plan pedagógico y mallas pedagógicas de trabajo adecuado al deporte del voleibol con los horarios correspondientes y sitios de trabajo que con el acuerdo del coordinador de deportes.

Obligación 3 Desarrollé las actividades planteadas en el plan pedagógico y las mallas pedagógicas en común trazabilidad con los planes diarios, tomé evidencia fotográfica de las prácticas realizadas en cada categoría y realicé el llamado a lista en cada categoría.

Obligación 4 Coordiné y realicé los grupos por niveles de iniciación 18 niños, fundamentación 27 en el deporte de voleibol en el municipio de LENGUAZAQUE Cundinamarca, de igualmanera realicé el informe de seguimiento a los beneficiaros y realicé la entrega de la cobertura mesa mes.

Obligación 5 Utilicé la imagen de INDEPORTES en la ejecución del contrato con total decoro mediante el uso de la sudadera del instituto en la realización de las actividades y sesiones de entrenamiento en el municipio de LENGUAZAQUE, además del apoyo, eventos y capacitaciones realizadaspor INDEPORTES y la alcaldía de LENGUAZAQUE.

Obligación 6 Realicé las sesiones correspondientes a iniciación, fundamentación y perfeccionamiento y realicé la entrega mes a mes en el informe de evidencias para un total de 124 sesiones de entrenamiento en los tres niveles de formación.

Obligación 7 Consolidé la información correspondiente mes a mes e a través de la plataforma digital designada por la gestora, la documentación requerida, horarios y sitios de entrenamiento, planes diarios y planes mensuales, cobertura, listado de asistencia, listado de seguimiento y control, capacitaciones correspondientes, listados de asistencia, formatos de aplicación de test físicos y medidas antropométricas.

Obligación 8 Realicé las planeaciones mensuales en cada mes en donde describí los objetivos, aspectos físicos, técnicos y los valores a trabajar, teniendo en cuenta el formato de plan mensual indicado por INDEPORTES Cundinamarca.

Obligación 9 Realicé y presenté las evaluaciones físicas y medidas antropométricas iniciales descritas por Indeportes Cundinamarca el día 16 de mayo apliqué la totalidad de las pruebas a los grupos de iniciación y perfeccionamiento y el día17 de mayo del 2022 aplique la totalidad de las pruebas al grupo de fundamentación siguiendo las instrucciones para su realización, composición corporal; peso, estatura, IMC, perímetro de cintura, estatura sentada. Test físicos, 20 metros lisos, test de salto largo sin impulso, shuttle run 4 x10, test bastón, test course navette de 20 metros.
Realicé y presente la segunda toma evaluaciones físicas y medias antropométricas correspondiente para el mes de octubre los días 3 y 5 de octubre del 2022 presentando el informe y la consolidación del municipio de LENGUAZAQUE para las categorías de iniciación fundamentación y perfeccionamiento, serealizaron las pruebas sin ningún contratiempo los estudiantes se mostraron con disposición y buenaactitud para su realización y colaboración, se dividió la toma en dos fases la primera dio lugar a la toma de medidas antropométricas seguida por el calentamiento y la aplicación de los test físicos, la prueba de 300 metros no se pudo realizar debido a que el municipio de LENGUAZAQUE no cuenta con una topología idónea en sus campos deportivos para la realización en la veredas.

Obligación 10 Gestioné las certificaciones expedidas por el municipio correspondientes mes a mes en donde se estipula que cumplí con mis actividades y obligaciones estipuladas en el municipio de LENGUAZAQUE en la disciplina de Voleibol

Obligación 11 Realicé el apoyo a los eventos y actividades que la dirección de cultura, turismo, recreación y deporte del municipio de LENGUAZAQUE me requería, algunos de estos apoyos fueron; Inauguración de escuelas de formación, juegos Campesinos, entrenamientos equipo participante Inter alcaldías, día del niño.

Obligación 12 Realicé el apoyo en los eventos y asistí a las capacitaciones y reunión que INDEPORTES Cundinamarca me requería, algunos eventos fueron; apoyo a los juegos Intercolegiados, apoyo en el torneo inter alcaldías fase provincial.

Obligación 13 Estaré dispuesto a entregar el formato único de inventario documental debidamente diligenciado cuando tenga la necesidad de trasladar documentos al archivo del instituto.

Obligación 14 consolidé y presenté mes a mes en la entrega de cada informe; el informe de ejecución contractual, formato de evidencias, parafiscales y cuenta de cobro mediante la plataforma Google drive establecida por la gestora Nubia Niño, después de la respectiva verificación y aprobación de ella, los cargaré en la plataforma SECOP II según fechas establecidas en la circular 003 del 2022.

Obligación 15 Entregué la información correspondiente mes a mes través de la plataforma digital designada por la gestora; horarios y sitios de entrenamiento, planes diarios y planes mensuales, cobertura, listado de asistencia, listado de seguimiento y control, así como los documentos requeridos en anexos de cada mes.
Entregué el presente informe final en formato digital y modificable.

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL, DE NIÑOS**
INICIACION	18
FUNDAMENTACION	27
PERFECIONAMIENTO	
TOTAL	45

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	289(número de contrato)	Vigencia inicial $ 17.997.000	10 meses y 22 días	20202000207 de 27/01/2022 2022003287 de 08/09/2022

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN
Firma:	
	 Nubia Liliana Niño Apoyo a la supervisión

RELACIÓN DE ANEXOS
1. Mes a mes cumplí con subir a la plataforma secop II, las evidencias fotográficas correspondientes a las 15 obligaciones del contrato. 2. Fotos importantes por cada mes laborado. 3. Cobertura 4. Horarios y sitios de entrenamiento 5. Plan pedagógico 6. Mallas curriculares 7. Pruebas físicas y medidas antropométricas 8. Informes mensuales 9. Listado de beneficiarios 10. Certificado histórico pago de seguridad social 11. Certificado de paz y salvo del municipio

Anexo 2, fotos por mes laborado

FEBRERO	
	
	
MARZO	









ABRIL









MAYO

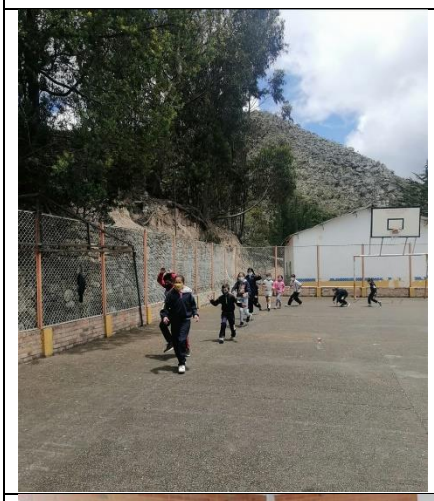








JUNIO









JULIO









AGOSTO









SEPTIEMBRE









OCTUBRE









NOVIEMBRE









DICIEMBRE









Anexo 3: plan pedagógico

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

PLAN PEDAGÓGICO

Formador:

WILSON DAVID ESPINEL

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL DE LA PROVINCIA DEL VALLE DE UBATÉ

FEBRERO DEL 2022

INTRODUCCIÓN

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado para la iniciación al voleibol. Por esta razón, en todas las Unidades Didácticas, se proponen ejercicios sencillos de aprendizaje con baja complejidad.

En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le adaptarán los ejercicios.

Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes de los Municipios que conforman toda la provincia del Valle de Ubaté en procesos de iniciación, fundamentación y especialización deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

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.

POBLACIÓN OBJETO

Esta escuela de formación deportiva va dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de un nuevo proyecto de escuela de formación y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El vóleibol fue creado en 1895 por William Morgan, quien era profesor de educación física, como una alternativa al juego del básquetbol, este deporte nace de la necesidad de disminuir las lesiones por contacto, observando la alternativa del deporte en el tenis de campo pero determinando una problemática enfocada a la necesidad de cobertura en el aula de enseñanza ya que al ser un deporte individual o por parejas reduce significativamente el número de participación, por ende se crea el voleibol convirtiéndose en el tercer deporte más popular después del futbol y la natación.

Se introdujo como deporte olímpico en 1964, y su deporte allegado vóley playa se dio a conocer en los juegos olímpicos desde 1996, a lo largo de la historia se han establecido y suprimido reglas para mejorar el estilo de juego, como por ejemplo la falta tras tocar la red después del saque establecida en el 2010 y que se revierte en el 2014, se establece la figura del jugador libero el cual tiene una normatividad especifica, como numero de cambios ilimitado, pero no puede sacar, ni rematar ni colocar de cierta manera durante el juego, pero es indispensable para el equipo entorno a la defensa por su capacidad de velocidad de reacción.

El objetivo de este deporte es llevar el balón en el aire sin que toque el suelo de su equipo y tratar de que toque el suelo del equipo rival sin salirse del perímetro establecido, por encima de una red central, el equipo contrario buscará evitar esto y a la vez llevar el balón al suelo del equipo contrario, se tendrá en cuenta el espacio delimitado por la normativa del juego y las reglas características del deporte, entorno a la técnica y la táctica como errores de rotación.

NIVEL DE INICIACIÓN:

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años, Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física.

Unidades didácticas

La siguiente Programación es la que se desarrollara en los diferentes niveles buscando que los niños, niñas y jóvenes se sientan a gusto con este nuevo proyecto deportivo y así el impacto que cause en la población de los Municipios del Valle de Ubaté sea positivo en todos y cada uno de los aspectos para que genere confianza en los padres de familia y en los mismos integrantes de la E.F.D.

- **Unidad 1:** “Juegos y desplazamientos”. (fortalecimiento motor)
- **Unidad 2:** “Los toques de dedos y antebrazos”.
- **Unidad 3:** “El saque”.
- **Unidad 4:** “La recepción del saque”.
- **Unidad 5**: “Sistemas de recepción del saque”.
- **Unidad 6:** “Pase de colocación”.
- **Unidad 7:** “El remate”.
- **Unidad 8:** “El bloqueo”.
- **Unidad 9:** “La defensa en campo”.
- **Unidad 10:** “Los sistemas defensivos”.
- **Unidad 11:** “Apoyos al ataque”.

PLAN DE TRABAJO

Este plan de trabajo va dirigido a los diferentes grupos con el fin de fortalecer cada una de sus capacidades y así lograr un afianzamiento de los participantes con la práctica del voleibol

MESES	Nivel	Unidades
FEBRERO **MARZO**	Iniciación	• Juegos y desplazamientos (fortalecimiento motor) • Los toques de dedos y antebrazos • El saque • Evaluación
	fundamentación	
	Perfeccionamiento	● Fundamentos técnicos básicos ● Pase de dedos y golpe de antebrazo ● Saque bajo ● Iniciación fundamentos avanzados, saque de beisbol. ● Evaluación
ABRIL **MAYO**	Iniciación	• La recepción del saque • Sistemas de recepción del saque • Pase de colocación • Evaluación
	fundamentación	
	Perfeccionamiento	● Sistemas técnicos avanzados, remate y bloqueo ● Explicación de las normas específicas (Libero) ● Evaluación
JUNIO **JULIO**	Iniciación	• El remate • El bloqueo • Competiciones entre ellos • Evaluación
	Fundamentación	
	Perfeccionamiento	● Iniciación a los sistemas tácticos básicos defensivos. ● Iniciación a los sistemas tácticos ofensivos ● Perfeccionamiento habilidades técnicas básicas.

AGOSTO **SEPTIEMBRE**	Iniciación Fundamentación	• La defensa en campo • Los sistemas defensivos • Apoyos al ataque • Evaluación
	Perfeccionamiento	• Perfeccionamiento a los sistemas tácticos básicos defensivos y ofensivos. • Rotaciones y jugadas tácticas especificas • Perfeccionamiento de la técnica avanzada, bloqueo, remate, saque de beisbol con elevación.

METODOLOGÍA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de este nuevo proyecto deportivo está programada de la siguiente manera y bajo los siguientes principios:

- **Ser flexible**
- **Ser afectiva**
- **Ser participativa**
- **Ser inductiva**
- **Ser integradora**
- **Ser lúdica**
- **Ser creativa**

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Las estrategias de son aquellas donde se lleva a cabo actividades para alcanzar los objetivos.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el instructor debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y el alumno/a dando un mayor margen de libertad al niño/a.

En esta Programación se sugiere la utilización de una estrategia instructiva para dar a las actividades un tratamiento más seguro en cuanto a lesiones y accidentes deportivos. Aun así, los participantes podrán proponer formas nuevas que serán aceptadas.

Las técnicas de enseñanza

- **Enseñanza directa:**
- **Enseñanza dirigida**.
- **Enseñanza recíproca**
- **La micro enseñanza**
- **Enseñanza mediante la búsqueda**

Organización de grupos y tareas

La organización del grupo va a depender de la actividad y de la estrategia utilizada. De esta manera podemos hacer diferentes tipos de grupo con el fin de brindar confianza y llevar a cabo un buen trabajo de instructor-alumno

- **Gran grupo:** todo el grupo participa simultáneamente durante la realización de una actividad.
- **Pequeño grupo:** el grupo se divide en subgrupos para realizar la actividad.
- **Práctica individual:** se centra en las posibilidades, necesidades e intereses de cada niño/a.

En la puesta en práctica de este plan de trabajo estarán presentes los tres grupos de organización.

Modelos didácticos

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias nuevas , partiendo de los conocimientos del alumno/a, éste llegue a resolver la tarea propuesta.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de este plan de trabajo será el instructor, directores de deportes de los Municipios y entes departamentales.
- **Espaciales:** plan de entrenamientos que se realizaran en un espacio apto para la práctica del voleibol.
- **Materiales:** para el desarrollo de este plan de entrenamiento se cuenta con material adecuado con el que cuenta cada uno de los municipio a nivel del Valle de Ubaté , (balones, malla, conos, discos de piso, tubos entre otros**)**

Evaluación

La finalidad de la evaluación es orientar al alumno en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de este plan de trabajo se dividirá en las siguientes fases:

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

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el alumno/a hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada fin de la semana mediante pruebas prácticas donde los alumnos/as demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:

- Asistencia.
- Vestuario y aseo personal.
- Comportamiento en clase.
- Esfuerzo e interés.

Bibliografía

- Duerrwaechter, G. (1974). *Voleibol: aprender jugando, practicar jugando; un método pedagógico auxiliar para la iniciación al voleibol; con un anexo referente a las reglas del juego y material de instalación*. Instituto Nacional de Educación Física.
- Carvajal Niño, D. L. (2012). El voleibol como herramienta pedagógica para mejorar la inclusión social de los estudiantes con limitación auditiva en el grado IX del IED Jorge Eliecer Gaitán.

Anexo 4: Mallas curriculares



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas.
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento.
						EQUILIBRIO	Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de someter el cuerpo a una o más fuerzas en el que el cuerpo se encuentra en estado de inmovilidad.
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la dirección.
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo.
						REACCIÓN	Respuesta del cuerpo ante estimulos visuales, sonoros o tactiles.
						ADAPTACIÓN	Cambios fisiologicos y anatomicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas a un solo ritmo con compas dentro de la zona
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	realiza saltos desde diferentes puntos y medidas de altura
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon
						RODAR	Realiza rollos adenate atrás y rueda sin dificultad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no produzcan cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o moderada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiempos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Desarrolla la capacidad de dar respuesta corporal ante un estimulo sonoro, visual o tactil.
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el formrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante se entera de que existe un reglamento que regula las normas y la reglamentación del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que el ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamentall o que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.

I N I C

	I A C I O N					SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo conscientes de las tareas propuestas, cumpiendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio.
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte esencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Cumple con sus tareas en el tiempo acordado y en su totalidad.
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud.
						AUTO DISCIPLINA	Entiende la importancia de la disciplina y la practica en las sesiones y en otros entornos.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Sabe la importancia del aseo personal de los cambis de sucuerpo y lo que generan
						ALIMENTACIÓN	Adquiere habitos de buena alimentacion y distingue la importancia de ello
						PRESENTACION PERSONAL	Se esmera por asistir en una buena presentacion al sitio de trabajo
						DESCANSO Y SUEÑO	Sabe que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico
						EJERCICIO FISICO	conoce el por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidados que debo tener
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus habilidades dentro y fuera de la cancha.
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	Ya que los primeros cambios psiquicos determinan la conciencia del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la matricidad como la golaza, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golaza, el cucunube entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortalezca sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	14 de febrero de 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILSON ESPINEL
PROVINCIA	lenguazaque



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas. Se palntea activicades de coperativismo, juegos y dinamicas
						RITMO	Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento. Se fortelecera esta capacidad con actividades dirigidas de rimo con
						EQUILIBRIO	Realiza diversos ejercicios para fortalecer esta capacidad se realizaran ejercicios de tabla susupendida, caminar sobre una linea recta sobre una soga con brazos estendidos
						ORIENTACION	El estudiante se desplaza satisfactoriamente teniendo modificaciones en la direccion. Desarrolla actividades de señalizacion orientacion por sonidos que permitan distinguir la
						DIFERENCIACION	Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo. Distinguiendos patrones de movimientos basicos.
						REACCIÓN	Adquire destrezas de reacción por medio de actividades dirigdas y de estimulos.
						ADAPTACIÓN	Crea espacios en donde el niño se acople a sus compañeros y al deporte por medio de actividades grupales y de cooperación
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Participa en activamnete en actividades que impliquen desplazarse en velocidad
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales correctamente involucrando el equilibrio y la coordinación.
						ATRAPAR	Utiliza sus brazos para realizar un movimiento en las misma dirección del balón en el momento de hacer contacto el mismo
						RODAR	Realiza juegos de representación donde interactua con el medio y su entorno.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Ejecuta movimientos en donde los algunos musculos se ven sometidos a tension mecanica en relación con el tiempo de ejecución.
						EXPLOSIVA	El estudiante realiza juegos que le permitan saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.
						ISOMÉTRICA	Participa en actividades que buscan mejorar su resistencia musculoesqueletica por medio de ejercicios que no producen cambios en la longitud muscular.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concentrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o mederada como caminar, correr, saltar cuerda, etc.
						ANAERÓBICA	Practica ejercicios de una intensidad media-alta por tiemepos breves.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio desde un lugar hacia otro.
						REACCIÓN	Adquire destrezas por medio de actividades dirigdas y de estimulo, auditivos, visuales y de contacto
						GESTUAL	Realiza movimientos de una, varias o de todas las partes del cuerpo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantiene su cuerpo de forma estatica en un movimiento coordinadoque le permite estirar su sistema muscular.
						GENERAL O ESPECIFICA	El estudiante dispondra de los ejercicios propuestos por el fomrador para estirar de forma general o especifica los grupos musculares involucrados en la practica.
						ACTIVA O PASIVA	Ejecuta ejercicios que le permiten enfocarse en cada articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	SISTEMA DE JUEGO SEIS UNIVERSAL	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento espacial de los jugadores en la cancha, atraves de actividades de reconicimiento
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB.
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				2	SISTEMA DE JUEGO 4-2	OFENSIVA	Entiende e interpreta los componentes que componen la fase ofensiva dentro del sistema 4-2.
						DEFENSIVA	Entiende e incorpora los conocimientos de recepción para estructurar la fase defensiva del sistema de juego 4-2 en el voleibol.
						ENROQUE Y DESENROQUE	Utiliza de forma adecuada los movimientos de "enroque" y "desenroque" dentro de las rotaciones de forma legal según lo estipula el reglamento.
						POSICIONES	Entiende los posiciones según su somatotipo y habilidades adquiridas, entrenando como puntas, centro y armadores.
						ROTACIÓN	Efectua la rotación de forma adecuada con sus compañeros. Reconociendo las areas de la cancha
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades ludicas el estudiante aprende sobre los primeros brotes, las causas y quien fue el creador y cual ha sido la trayectoria del voleibol a lo largo de la historia.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Descubre que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (voleiplaya) o voleypie, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante aprende de que existe un reglamento, que regula las normas del deporte en todo el mundo.
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzo a disputarse el juego del voleibol dandose cuenta del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los paises con mejores de equipos de voleibol.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concibir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las tecnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las tecnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con glogos u otros elementos didacticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecucusión de los fundamentos de pase y recepción.

F U N D A

	A M E N T A C I Ó N					FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectua una rotación para poder sacar, ademas de enteder las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país y comienza a enteder que forma parte de la población de Colombia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental lo que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento.
						SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Comprende que pertenece a un selecto grupo de personas que representara deportivamente al municipio en otro intercambios.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS	Cuida y busca conservar en buen estado los escenarios deportivos que ponen a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Utiliza adecuadamente los implementos deportivos que se utilizan en las sesiones.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Se comporta demostrando gran respeto por si mismo y con los demas, siendo consciente de las tareas propuestas, cumpliendolas a cabalidad sin ningun tipo de presión de por medio
						TRABAJO EN EQUIPO	Comprende que es una parte escencial del deporte que practica e interactua eficentemente con sus compañeros para lograr una meta.
						RESPONSABILIDAD	Asume de forma adecuada tareas que se le asignan dentr de la formacion deportiva
						PUNTUALIDAD	Se presenta a las sesiones a la hora acordada, con buena presentación personal y con la mejor actitud,
						AUTO DISCIPLINA	comprende el por que es importante ejercer nuetra auto disiplina el la vida diaria ya dquiere ese buen
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se presenta a las sesiones manejando una buena higiene corporal.
						ALIMENTACIÓN	Maneja habitos saludables de alimentación conforme a su requerimiento calorico y necesidades aconcejados por el formador.
						PRESENTACION PERSONAL	Ingresa a las sesiones formativas, a los diferentes eventos recreodeportivos o competencias con su indumentaria y cabello organizado.
						DESCANSO Y SUEÑO	El estudiante organiza su tiempo de forma satisfactoria para cumplir con sus obligaciones academicas y deportiva cumpliendole a sus padres y a la escuela de formación para dar lugar al descanso adecuado.
						EJERCICIO FISICO	Participa activamente de todas las actividades y ejercicios propuestos en las sesiones,
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se mantiene positivo en el proceso, no se frustra ante el fracaso y es optimista con los resultados ya que tiene claro su esfuerzo y el de sus compañeros, aprende de sus errores y mejora constantemente.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende que su superación depende del esfuerzo y compromiso que tenga con las sesiones y su equipo.
						GANAR-GANAR	Interpreta que practica un deporte en conjunto por lo tanto comprende que del esfuerzo y aporte de cada uno de los integrantes equipo se alcanzara el éxito deportivo, ayuda a sus compañeros a mejorar, siempre esta abierto para recibir feedback y mejorar sus
						ORGANIZACIÓN DE METAS	El estudiante se propone adquirir nuevas habilidades aplicadas al deporte constantemente tanto individualmente como colectivamente.
						AUTOEVALUACIÓN DE HABILIDADES	Es consciente de sus logros, habilidades, fortalezas y debilidades, busca potenciar sus fortalezas constantemente y trabajar en sus debilidades.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Por medio de juegos el estudiante fortalece su capacidad de atención y concentración por medio de diferentes tipos de estimulos.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El estudiante entiende que existen diferencias y siempre busca solucionar las cosas de la mejor forma respetando a sus compañeros, contrincantes, entrenadores, jueces, etc.
						AUTOCONOCIMIENTO	Es conocedor de su temperamento por lo tanto sabe como regular sus emociones para no entrar en conflicto con los demás ante diferentes situaciones que lo puedan alterar.
						AUTOCONTROL	No se deja llevar por la pasión ni sus emociones, actua con cabeza fría y buena conducta en todo momento.
						INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Deja de lado las posibles diferencias con sus compañeros para trabajar en equipo y obtener un buen resultado.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DINÁMICAS ROMPEHIELO	Participa de actividades guiadas a la integración y la participación individual y conjunta del equipo.
						LUDICAS	Participa activamente de actividades que le permiten sentir emociones placenteras asociadas al vertigo, la incertidumbre, la distracción o la contemplación gozosa.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de juegos representativos el estudiante fortalece su coordinación, motricidad gruesa y fina.
						JUEGOS ASOCIATIVOS	Cada estudiante asume un rol en el juego y se conecta directa o indirectamente con los otros estudiantes que a su vez asumen roles diferentes.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO PSÍQUICO	con el entorno, su vida interna y externa se fortalecera el desarrollo en este campo por medio de actividades ludicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	Por medio de juegos que involucran la coordinación y la motricidad como la goloza, el yermis, entre otros el esrudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO SOCIAL	Ayuda a que el estudiante se integre con sus pares permitiendole crear relaciones significativas con adulos u otros niños.
						ACERCAMIENTO AL PATRIMONIO	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artisticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						EMOTIVIDAD	Le permite expresar sus emociones y descargar sus comportamiento poco habituales por medio de algunas expresiones artisticas.
						INTERPRETACIÓN	Ayuda a que el estudiante conciba y exprese su realidad de un modo personal para representarla en alguna actividad de arte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS ABIERTOS	Participa de actividades que componen el circuito en donde se le instruye al estudiante como realizar la actividad de acuerdo a sus condiciones físicas.
						CIRCUITOS CERRADOS	Ejecuta diferentes ejercicios dentro de un circuito a consideración del formador.
						CIRCUITOS MIXTOS	Realiza juegos que combinan los modelos organizacionales de los circuitos abiertos y cerrados.
						CIRCUITOS MOTRICES	Responde ante los diferentes estimulos u obstaculos de los ejercicios secuencialmente propuestis en diferentes estaciones de trabajo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la goloza, el cucunuba entre otros, el estudiante interactua con sus pares y su entorno.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades ludicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Permite que el estudiante fortaleza sus habilidades motrices básicas por medio de juegos de representación con balón o con otros implementos.
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Utiliza diferntes tipos de movimientos que combina diferntes diciplinas con un stimulo visual y musical que le ayuda a mejorar sus habilidades coordinativas y motrices.

FECHA DE ENTREGA	01 de Febrero de 2022

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Wilson Espinel
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	Logra coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases ligadas a los objetivos de la actividad.
						RITMO	Es capaz de organizar cronológicamente las acciones musculares en relación al espacio y al tiempo.
						EQUILIBRIO	Logra mantener su cuerpo en estado de equilibrio y recuperar su posición después de realizar movimientos o cambios posicionales tras efectuar un cambio de posición rápido.
						ORIENTACION	Logra identificar su ubicación temporo espacial y la orientación de su cuerpo respecto a sus competidores, el balón y el campo de juego.
						DIFERENCIACION	Ejecuta una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento mediante la aplicación autónoma de un gesto o técnica determinada.
						REACCIÓN	Logra desarrollar acciones de manera rápida de acuerdo a las demandas de situaciones de juego concretas, como la recepción del balón en el voleibol.
						ADAPTACIÓN	Es capaz de adaptase tras modificar las tareas motoras especificas mediante variables como cambios de posición.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Sus capacidades perceptivas, coordinativas y locomotoras son favorables en el ejercicio de caminar.
						CORRER	Logra desplazarse de manera rápida a su máxima velocidad en una distancia determinada empleando un menor gasto
						SALTAR	Conoce y ejecuta las fases estructuradas del salto de manera secuencial para recepcionar o realizar un remate.
						ATRAPAR	Utiliza su coordinación viso-manual para recepcionar un balón y aplicar la técnica adecuada para evitar que caiga en el campo.
						RODAR	Logra aplicar con fuerza muscular de su tren superior un elemento con el propósito de hacer que un cuerpo recorra una distancia rápida y precisa.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Logra ejecutar movimientos que trabajan su grupos musculares con su propio peso corporal enfocándose a obtener mayor cantidad de repeticiones.
						EXPLOSIVA	Realiza acciones gestuales de manera rápida utilizando su fuerza, de manera coordinada y ágil, como la eficacia en el remate.
						ISOMÉTRICA	Ejecuta ejercicios que involucren la fuerza dinámica para mejorar las habilidades gestuales de la técnica del voleibol.
						ISOTÓNICA	Responde ante ejercicios que buscan vencer la resistencia existencia por medio de una fase concéntrica y una dase excéntrica.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo lo cual le permite evitar la fatiga.
						ANAERÓBICA	Logra ejecutar movimientos a una intensidad alta y moderada durante periodos cortos de tiempo.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Logra recorrer una distancia en un menor tiempo posible, mediante movimientos coordinados.
						REACCIÓN	Ejecuta acciones de manera rápida y eficiente mediante diferentes estímulos sensoriales.
						GESTUAL	Logra ejecutar patrones de movimiento en un grupo muscular especifico de manera rápida y eficiente.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Logra mantener su cuerpo de forma estática en un grado articular por periodos prolongados de tiempo.
						DINAMICA	Logra realizar elongaciones musculares mediante actividades dinámicas estructuradas.
						ACTIVA O PASIVA	Logra realizar movimientos coordinados que le permiten obtener una elongación máxima de sus articulaciones.
				1	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS	PASE DE DEDOS	Logra realizar pases mediante el gesto técnico de manera precisa sin ejecutar errores.
						GOLPE DE ANTEBRAZOS	Realiza el gesto de recepción, pase y control de manera eficiente controlando la dirección del balón.
						SAQUE BAJO	Conoce y realiza el saque bajo de manera eficiente y segura evitando errores.
						REMATE	Logra realizar el gesto técnico del remate, de manera rápida con direccionalidad evitando el contacto con la malla.
						BLOQUEO	Realiza el gesto del bloqueo evitando que el equipo rival logre ejecutar un remate.
						SAQUE DE TENIS	Logra realizar el saque de tenis de manera coordinada, rápida y precisa.
						SAQUE FLOTANTE CON SALTO	Conoce y ejecuta el saque flotante después de realizar un salto mediante un gesto coordinado y rápido

	PERFECCIONAMIENTO	TÉCNICO	DESTREZAS	2	FUNDAMENTOS TECNICOS AVANZADOS	SAQUE REMATE	Realiza un saque de manera rápida y efectiva empleando movimientos de manera coordinada.
						GOLPE DE DEDOS HACIA ATRÁS, LATERAL Y EN SUSPENSIÓN	Conoce el fundamento del golpe de dedos y lo ejecuta hacia varias direcciones de manera precisa.
						PLANCHA	Logra ejecutar este gesto técnico de manera eficiente y segura para poder recuperar una pelota que se encuentra en una posición alejada.
				3	SISTEMA DE JUEGO	POSICIONES EN LA CANCHA	El estudiante comprende la enumeración posicionamiento de sus compañeros en el terreno de juego.
						ROTACIÓN	Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIVB
						3 GOLPES	Entiende que la fase ofensiva del juego se realiza golpeando conjuntamente 3 veces el balón para pasarlo al lado de la cancha del adversario.
						SISTEMA DE PUNTUACIÓN	Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego.
						SETS	Interpreta de forma satisfactoria como se ejecuta el deporte y se obtiene la victoria competitivamente y recreativamente por medio de los sets.
				4	SISTEMAS DE JUEGOS ESTRATÉGICOS	OFENSIVA	Conoce y logra realizar un sistema de juego ofensivo (sistemas 5-1, 4-2), dependiendo de la estrategia del juego.
						DEFENSIVA	Conoce y logra desarrollar una estrategia defensiva (sistemas, W, 2-0-4, 2-1-3) dependiendo de la estrategia del juego.
						POSICIONES Y ROTACIÓN	Conoce las posiciones de juego y rota durante las jugada según la normatividad, después de la jugada vuelve a su posición reglamentaria.
						ATAQUE	Conoce y logra ejecutar jugadas dependiendo de su posición actual mediante estrategias de filtración.
		TÁCTICO		1	INDIVIDUAL	TÁCTICA INDIVIDUAL DEL PASADOR.	Logra posicionar su cuerpo correctamente para realizar correctamente el pase y efectuándolo de una manera precisa.
						TÁCTICA INDIVIDUAL SAQUES	Realiza correctamente la técnica del saque y posiciona el balón mediante una trayectoria difícil de defender sobre el rival.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL REMATADOR.	Logra utilizar el fundamento técnico del remate ejecutándolo de manera eficiente hacia una posición difícil para sus oponentes.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL DEFENSA DE CAMPO.	Se organiza correctamente para recepcionar el balón ante cualquier tipo de situación de juego, conoce y sabe la importancia de la función del zaguero.
						TÁCTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR.	Logra identificar la jugada del rival, cubre todos los espacios del terreno de juego para impedir que el equipo rival logre obtener puntos.
				2	COLECTIVA	SISTEMA DE RECEPCIÓN	Se organiza conjuntamente con su equipo para defender el campo de juego utilizando los distintos tipos de fundamentos de recepción.
						SISTEMA DE ATAQUE	Realiza colectivamente la fase ofensiva y defensiva de este sistema teniendo en cuenta el enroque y desenroque de posiciones y la correcta rotación
						SISTEMA DE ATAQUE CON FILTRACIÓN	Maneja correctamente el sistema de ataque mediante el posicionamiento de sus jugadores evitando faltas en rotación mediante jugadas puntuales.
						SISTEMA DE ATAQUE 5-1	Ejecuta con su equipo correctamente los posicionamientos y jugadas de la fase ofensiva manejando un solo armador.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR DEL DEPORTE	Por medio de actividades lúdicas el estudiante aprende sobre como surgió este deporte y su creador.
						TRAYECTORIA DEL DEL DEPORTE	Identifica los inicios y evolución del voleibol hasta el día de hoy además de sus principales exponentes.
						VARIACIONES DEL DEPORTE	Logra identificar que existen diferentes variantes del voleibol como el voleibol de playa (vóley-playa) o volapié, etc.
						REGULACIÓN DEL DEPORTE	El estudiante conoce la reglamentación oficial del voleibol y ay un organismo internacional que lo regula (FIVB)
						INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE	Comprende donde y cuando comenzó a disputarse el juego del voleibol y la trayectoria que tuvo hasta convertirse en un deporte practicado mundialmente.
				2	REGLAMENTACION	DIMENSIONES DE LA CANCHA	Comienza a entender espacialmente las dimensiones de la cancha y concebir el espacio como algo propio con lo cual puede interactuar con sus pares.
						FUNDAMENTOS DE SERVICIO	Aprende las técnicas básicas de servicio o saque por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de saque.
						FUNDAMENTOS DE PASE	Realiza las técnicas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con globos u otros elementos didácticos que le ayudaran a familiarizarse con la correcta ejecución de los fundamentos de pase y recepción.
						FUNDAMENTOS DE REMATE	El estudiante comienza a interactuar ofensivamente con sus compañeros en la disputa del balón.
						POSICIONAMIENTO Y ROTACIÓN	Comprende que al ganar un punto se efectúa una rotación para poder sacar, además de entender las diferentes posiciones de los jugadores en la cancha.
						SENTIDO DE PERTENENCIA NACIONAL	Si identifica con sus pares con su país, conce sus símbolos y su historia.
						SENTIDO DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL	Conoce los símbolos del departamento, el nombre del actual gobernador y las características sociales y culturales de su departamento.

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA MUNICIPAL	Conoce la historia de su municipio, los valores y sus símbolos además de sus costumbres y tradiciones.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LAS ESCENARIOS DEPORTIVOS	Logra identificar que esta disfrutando de un escenario publico para su recreación y entiende la importancia de su cuidado.
						SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Conoce la implementación deportiva y hace uso de ella de manera responsable generando un buen trato adecuado.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	LIDERAZGO	Es responsable, confía en sus habilidades y destrezas y se muestra con una buena disposición de ayudar a los miembros de su equipo.
						PUNTUALIDAD	Logra conocer la importancia de la puntualidad en su vida diaria y se presenta a la hora indicada
						COMPAÑERISMO	Logra empatizar con sus demás compañeros, ayuda a los miembros del grupo mostrándose atento y colaborativo.
						RESPETO	Muestra un aprecio idóneo hacia los miembros de su grupo y su entrenador.
						TOLERANCIA	Es respetuoso con todos sus compañeros sin importar que los valores, costumbres e ideas, no sean similares o se asemejen a las suyas.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Conoce la importancia de los buenos hábitos de aseo personal y los pone en practica antes y durante los entrenamientos.
						ALIMENTACIÓN	Conoce las ventajas de llevar una buena nutrición para su deporte y su vida cotidiana.
						PRESENTACION PERSONAL	Se presenta limpio y arreglado con una buena presentación antes de cada entrenamiento.
						DESCANSO Y SUEÑO	Conoce a importancia de dormir bien y descansar en su vida social, académica y deportiva.
						EJERCICIO FISICO	Identifica y conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física aplicada a su vida diaria.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra una actitud optimista independientemente de cada situación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Conoce la importancia del esfuerzo y los logros que puede llegar a conseguir si se es constante.
						TOMA DE DESICIONES	Logra conocer la importancia de cada decisión, los factores negativos y positivos a nivel deportivo y en su vida cotidiana.
						PERSEVERANCIA	Muestra motivación con buenas expectativas para llegar a conseguir logros personales y deportivos.
						PROPOSITOS	Identifica y tiene una idea clara de sus metas personales y deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Logra mantenerse dispuesto en la explicación de cada actividad y se presenta concentrado a la hora de realizar una actividad competitiva.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tiene una buena relación y empatía con sus demás compañeros mostrándose equitativo y colaborativo
						PSICOLOGIA	Conoce la importancia de la psicología del deporte y su ayuda en la competencia deportiva.
						RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Presenta una buena disposición al dialogo, evitando las discrepancias entre los miembros del equipo.
						MIEDO AL FRACASO	Logra mantener su mente dispuesta al éxito y no se frustra ante cualquier adversidad.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS SOCIALIZACIÓN	Logra desarrollar integración mediante juegos que le permiten dar a conocer sus gustos, sus hobbies, características.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON PELOTA	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de pelotas como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES CON ELEMENTOS	Logra adaptar los juegos de integración deportivos con uso de elementos como elemento principal, hacia las habilidades y destrezas propias del voleibol.
						JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPORTES ALTERNATIVOS	Identifica algunos deportes alternativos y asimila las capacidades y destrezas asociadas con el voleibol.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DESARROLLO COGNITIVO	Ya que los primeros cambios psíquicos determinan la conducta del estudiante, su relación con el entorno, su vida interna y externa se fortalecerá el desarrollo en este campo por medio de actividades lúdicas o juegos.
						DESARROLLO FÍSICO	motricidad como la golosa, el yermis, entre otros el estudiante fortalece su desarrollo físico.
						DESARROLLO VOLITIVO	Ayuda a que el estudiante se integre con sus compañeros para que conozca su desarrollo motivacional.
						CONOCIENDO MI HISTORIA	Permite el conocimiento de la cultura colombiana y de los juegos que formaron parte del desarrollo de anteriores generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CREATIVIDAD	Estimula la forma de ver el mundo del estudiante incentivando la imaginación por medio de retos o actividades artísticas.
						SENSIBILIDAD	Incentiva las manifestaciones más espontaneas de los estudiantes inclinando sus gustos y habilidades a diferentes campos.
						MOTIVACIONALES	Le permite expresar sus emociones mediante alguna actividad artística.
						MURAL	Realiza actividades artísticas que consiste en pintar un mural destinado a las cualidades y beneficios de la practica del voleibol y del ejercicio físico.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OBSTACULOS	Logra cruzar los obstáculos de manera rápida sin presentar dificultades o un retroceso evidente en la velocidad de desplazamiento.
						RELEVOS	Realiza actividades que involucran relevos y cambios de velocidad mediante diferentes variables.
						COORDINACIÓN	Logra pasar por todas las fases del circuito de manera ágil con una buena velocidad gestual.

						CIRCUITOS MOTRICES	Efectúa diferentes actividades recreativas en un circuito abierto o cerrado.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	Por medio de juegos como la rana, los bolos criollos, la golosa, logra interactuar con diferentes actividades haciendo participe de sus costumbres y tradiciones.
						JUEGOS MOTORES	Por medio de actividades lúdicas se incluyen los diferentes tipos de situaciones motrices que estimularan la lateralidad y la coordinación
						FESTIVAL DE HABILIDADES	Realiza diferentes actividades enfocadas a mejorar sus habilidades motrices básicas

FECHA DE ENTREGA	Febrero 14del 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILSON ESPINEL
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE

Anexo 5: Horarios y sitios de entrenamiento

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

DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: LENGUAZAQUE
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON ESPINEL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACION
7:00 AM A 8; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		EL SALTO	RAMADA ALTA	TIBITA HATICO				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		ELCAMPIN	RAMADA ALTA	ELCAMPIN				
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		EL CAMPIN		EL CAMPIN				
8 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR WILSON ESPINEL

Anexo 6: Cobertura

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3		2		3									5
7 AÑOS	2	3		2		3									5
8 AÑOS	4	4		4		4									8
9 AÑOS		2				2									2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS	3	4		3		4									7
12 AÑOS	6	5		6		5									11
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	20	25													45

Anexo 7: Listado de beneficiarios

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	PINA DEPO	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPL AZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAP ACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATAS TRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/ NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Dilan Alexis Serna Vasco	1077116285	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Heidy Yulieth Cañon Díaz	1077116259	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	B+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Mauricia Popo	3227159670	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Evelyn Valentina Cortés Alarcón	1076668703	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Convida	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Andrea Alarcón	3103850668	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Keiner Smith Espitia Pineda	1053348591	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Compensar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Hector Espitia	3229144720	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Eythan Samuel Castillo Ávila	1077341504	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S.	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Ana Ávila	3228732718	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Emily Sofia Castillo Ávila	1077341505	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Ana Ávila	3228732718	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Charol Estefani González Díaz	1071840946	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Convida	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Margarirta Gonzalez	3204683445	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Ronaldo Serna Vasco	1077341307	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S.	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Lina Mariana Cortés Castro	1077341450	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Yolanda Castro	3204424265	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Josef Matías Alarcón Arévalo	1077116017	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	B+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Anyela Arevalo	3227303309	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Uriel Anselmo Camacho Monroy	1063611836	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Uriel Camacho	3213007310	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Emily Tatiana Latorre Garzón	1071840540	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	A+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Patricia Garzón	3203371466	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Yoan Sebastián Serna Vasco	1171963665	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Saray Ines Arellano Pacheco	1104429581	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Argenida Pacheco	3138235874	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Nicol Dayana Comba Flórez	1076660926	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Armando Comba	3102585264	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Yathdiel Snayders Chisica González	1171964248	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Mónica Chisica	3133776603	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Margoth Julieth García Peralta	1076662004	colombiano	infancia	Vereda Ramada Alta	O+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Ana Peralta	3208807168	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Mariana Lizeth Riaño Rodríguez	1076662137	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Luz Rodríguez	3138331892	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Daniela Idarraga Orozco	1077115341	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	A+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Bibiana Orozco	3214821218	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Luis Antonio Tova Monroy	1077145001	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O-	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Aurora Monroy	3223960782	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Michel Yulieth Serna Vasco	1077114216	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Olva Yanet Serna	3223273514	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Valery Sofia Comba Riaño	1071840177	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Angélica Riaño	3124568375	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Yadir Santiago Pedraza Castiblanco	1076659905	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	A+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Jasmin Castiblanco	3115252273	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Jampol Alejandro Cortés Castiblanco	1171963567	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	B+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Katerine Castiblanco	3124431086	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Diana Paola Rincón Morales	1077115086	colombiano	adolescente	Vereda Ramada Alta	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Lady Morales	3202195684	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Erika Julieth Bustos Usaquen	1073605691	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Humberto Bustos	3140164831	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Julieth Natalia Casallas Pinzon	1.0712E+10	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	B+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	María Carolina Pinzon	3014342587	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Stefany Dayana Gil Acosta	1071839981	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Manuel Fernando Gil	3226781564	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Valentina Navarrete Rodriguez	1025068219	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Constanza Rodriguez	3102432144	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Andrea Sofia Pinzon Melo	1071840248	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Diana Cecilia Melo	3158907865	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Sara Valentina Sastoque Pinzon	1071840220	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	A+	Famisanar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Tatiana Pinzón	3209675410	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Maria Camila Tovar Ramirez	1109003805	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Angélica Ramirez	3224641205	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Nicolás Abril Caicedo	1027290205	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S.	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Cristina Caicedo	3114706620	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Angel Sebastian Gomez Rincon	1171964605	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Clementina Rincon	3142481589	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Karol Natalia Castillo	1077654560	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	B+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Orlando Castillo	3229409658	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Marieth Camila Ruiz	1076648244	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Jesús Anival Ruiz	3204438643	wilsone0069@hotmail.com

VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Julian Matias Urbano	1071839769	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	A+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Maria Tereza López	3138016541	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Deyson Alexis Gomez	1071840029	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Oscar Fabian Gomez	3228641196	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Karen Mariana Sachica Villamil	1071838350	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Mauricio Sachica Espitia	3132254851	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Sharik Natalia Gamboa	1076648769	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Martha pataquiva	3214348739	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Sebastian Ruge Sachica	1071840049	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Famisanar	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Daniela Caceres	3221012237	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Samuel Felipe Avila	1071840015	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	O+	Convida	Masculino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Gustavo Avila	3123375709	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Maryori Lizbeth Murcia Riaño	1077340789	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O+	Compensar	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Geraldine Riaño	3143145789	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Lina Maria Moncada	1071838141	colombiano	infancia	Vereda Tibita Hatico	A+	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Virginia Moncada	3220439867	wilsone0069@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	Lenguazaque	Wilson David Espinel	Voleibol	Maria Jose Leiva Gomez	1077340956	colombiano	adolescente	Vereda Tibita Hatico	O-	Nueva E.P.S.	Femenino	heterosexual		ninguna	ninguna	mestizo	Castellano	Rural	Susana Gomez	3105053421	wilsone0069@hotmail.com

Anexo 8: Planes mensuales



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Marzo					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**	**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	x
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION		x	
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		x	
			PARTICIPACIÓN	x		
			PERSEVERANCIA			x
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	X	X	X
			GOLPE ANTEBRASO	X	X	X
			SAQUE	X	X	X
			BLOQUEO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES			X
			INDIVIDUAL			X
			COLECTIVA			
			SITEMA DE ATQUE			
			SISTEMA DE DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Abril					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**	**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	x		
			COMPAÑERISMO		x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD	x		
			TRABAJO EN EQUIPO		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	x		
			PARTICIPACIÓN		x	x
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	x		
			ORIENTACION	x		x
			DIFERENCIACION		x	
			REACCIÓN		x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	X	X	X
			GOLPE ANTEBRASO	X	X	X
			SAQUE	X	X	X
			BLOQUEO			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES			X
			INDIVIDUAL		X	X
			COLECTIVA			
			SITEMA DE ATQUE			X
			SISTEMA DE DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Abril					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MAYO**	**MAYO**	**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			x
			COOPERACION			
			LEALTAD	x	x	
			TRABAJO EN EQUIPO			x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x	
			OBEDIENCIA			x
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	x		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	x		
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION		x	
			DIFERENCIACION	x		x
			REACCIÓN		x	
			ADAPTACIÓN			x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	x	x	x
			GOLPE ANTEBRASO	x	x	x
			SAQUE		x	x
			BLOQUEO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES			x
			INDIVIDUAL	x	x	
			COLECTIVA		x	x
			SITEMA DE ATQUE			x
			SISTEMA DE DEFENSA			x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES		x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	x
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	x		x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JUNIO					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**	**JUNIO**	**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	x		
			COMPAÑERISMO		x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			x
			LEALTAD	x	x	
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x		
			AUTODISCIPLINA			x
			PARTICIPACIÓN		x	
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			x
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	x		
			REACCIÓN		x	
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x
			VELOCIDAD			x
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	X	X	X
			GOLPE ANTEBRASO	X	X	X
			SAQUE		X	X
			BLOQUEO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES			X
			INDIVIDUAL			
			COLECTIVA			X
			SITEMA DE ATQUE			
			SISTEMA DE DEFENSA			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JULIO					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**	**JULIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	x		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD			x
			RESISTENCIA			x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	X	X	X
			GOLPE ANTEBRASO	X		X
			SAQUE		X	X
			BLOQUEO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES		X	X
			INDIVIDUAL		X	
			COLECTIVA			X
			SITEMA DE ATQUE			
			SISTEMA DE DEFENSA			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Agosto					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**		
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		x	x	
			COMPAÑERISMO	x			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	x			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x		
			OBEDIENCIA	x			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		x	x	
			PERSEVERANCIA			x	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x	
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		x		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	x	x		
			ADAPTACIÓN			x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD		x		
			FLEXIBILIDAD		x	x	
			RESISTENCIA			x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	x	x	x	
			GOLPE ANTEBRASO			x	
			SAQUE		x	x	
			BLOQUEO				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES		x	x	
			INDIVIDUAL				
			COLECTIVA				
			SITEMA DE ATQUE			x	
			SISTEMA DE DEFENSA			x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x		
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS			x	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x	

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Septiembre					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	x		
			COOPERACION			x
			LEALTAD			x
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA		x	x
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	x		
			PERSEVERANCIA	x		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	
			RITMO			
			EQUILIBRIO		x	x
			ORIENTACION	x		
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x		x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x
			VELOCIDAD	x	x	
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	x		
			GOLPE ANTEBRASO	x		x
			SAQUE		x	x
			BLOQUEO		x	
		ELEMENTOS TACTICOS	ROTACIONES	x		x
			INDIVIDUAL		x	
			COLECTIVA			x
			SITEMA DE ATQUE			x
			SISTEMA DE DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Octubre					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	
			RESPONSABILIDAD	x		
			COMPAÑERISMO		x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION		x	x
			LEALTAD	x		
			TRABAJO EN EQUIPO		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x		
			AUTODISCIPLINA	x		
			PARTICIPACIÓN		x	
			PERSEVERANCIA		x	x
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	
			RITMO	x		
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION		x	x
			REACCIÓN		x	x
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		x	x
			FLEXIBILIDAD	x		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS			x
			GOLPE ANTEBRASO		x	x
			SAQUE	x	x	x
			BLOQUEO			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES			
			INDIVIDUAL	x		x
			COLECTIVA		x	x
			SITEMA DE ATQUE	x		
			SISTEMA DE DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	x		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Noviembre					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			x
			COMPAÑERISMO		x	
			JUSTICIA	x	x	
			COOPERACION	x		
			LEALTAD			x
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		x	x
			PARTICIPACIÓN	x		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		x	
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO		x	x
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	x		
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS	x	x	
			GOLPE ANTEBRASO			
			SAQUE	x		x
			BLOQUEO			
		ELEMENTOS TACTICOS	ROTACIONES	x	x	
			INDIVIDUAL			x
			COLECTIVA	x		
			SITEMA DE ATQUE			x
			SISTEMA DE DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	
			CIRCUITOS RECREATIVOS			x
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: Diciembre					**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR: TIBITA, EL SALTO Y RAMADA					**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM a 6 :00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO	x		x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			x
			LEALTAD	x	x	
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA		x	
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	x		
			RECOMPENSA		x	x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			x
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x	x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x		x
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE DE DEDOS			
			GOLPE ANTEBRASO	x	x	
			SAQUE	x	x	x
			BLOQUEO			x
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIONES	x	x	
			INDIVIDUAL		x	x
			COLECTIVA			x
			SITEMA DE ATQUE		x	x
			SISTEMA DE DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x
			JUEGOS TRADICIONALES		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR:

WILSON ESPINEL

Anexo 9: Informe test físicos y medidas antropométricas

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

INTRODUCCION

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

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

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

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

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.

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

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 deaquellas 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?

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

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 especialse le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajadacomo 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 alumnouna vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

- Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.
- Materiales ▪ Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.
- Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

Recomendaciones

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

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

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

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

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

Test de Course Navette,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de 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

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

resistencia ideal para estudiantes de secundaria porque supone una forma muy sencilla de evaluar la potencia física aeróbica y, al mismo tiempo, sirve de entrenamiento para mejorar esta capacidad. Además, es muy utilizada por deportistas de élite como jugadores de fútbol o de rugby, así como en oposiciones para acceder a determinados cuerpos profesionales como bomberos, policías o militares.

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

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

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

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

Técnicas de investigación:

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

Método de muestreo probabilístico

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

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

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

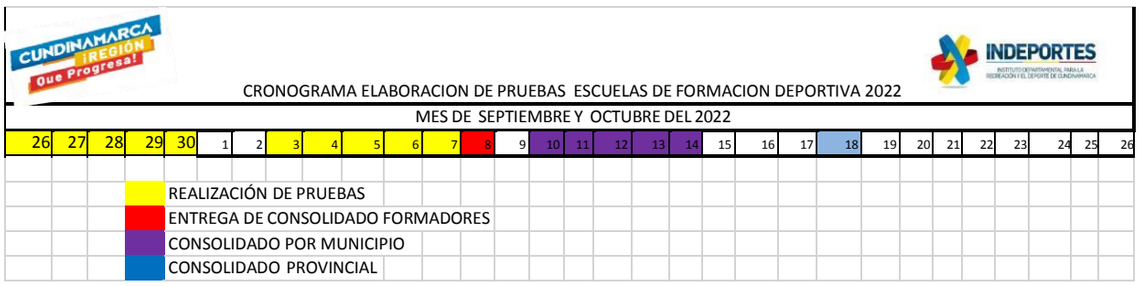
Fases de la investigación

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

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

Creación propia.

Cronograma de actividades



Interpretación datos:

ANTROPOMETRICAS 8 AÑOS

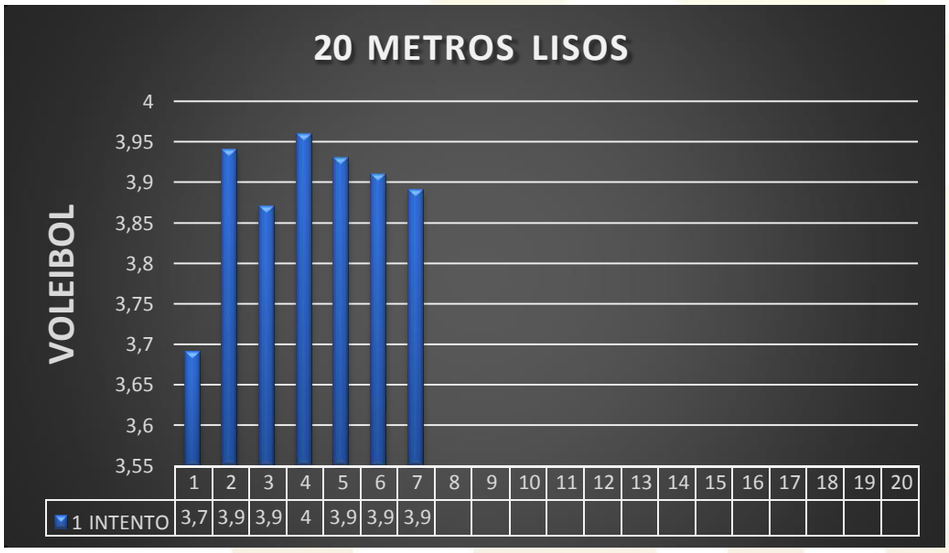
Cualitativa:
Mediante la toma de las medidas antropométricas con el grupo de estudio: escuela de formación voleibol del municipio de Lenguazaque, evidencie en los niños de 8 años la condición física de cada uno ellos.

Cuantitativo:
El número de niños de 8 años, que realizaron las pruebas fueron 7: 5niños y 2 niñas.
En cuanto a la estatura promedio, se encuentran dentro de un rango de los 125 y 130 cm, con un peso corporal entre los 25 a 30 kg, la estatura sentados se encuentra entre los 60 y 65 cm, la respectiva envergadura oscila entre los 125 y 130 cm, y el perímetro de la cintura entre los 55 a 60 cm.

TEST 20 METROS LISOS

Cualitativa:
Mediante este test determiné las capacidades de los niños para acelerar y lograr su velocidad máxima en una distancia de 20 metros, junto con la fuerza ejercida por el tren inferior en el progreso de cada uno de ellos.

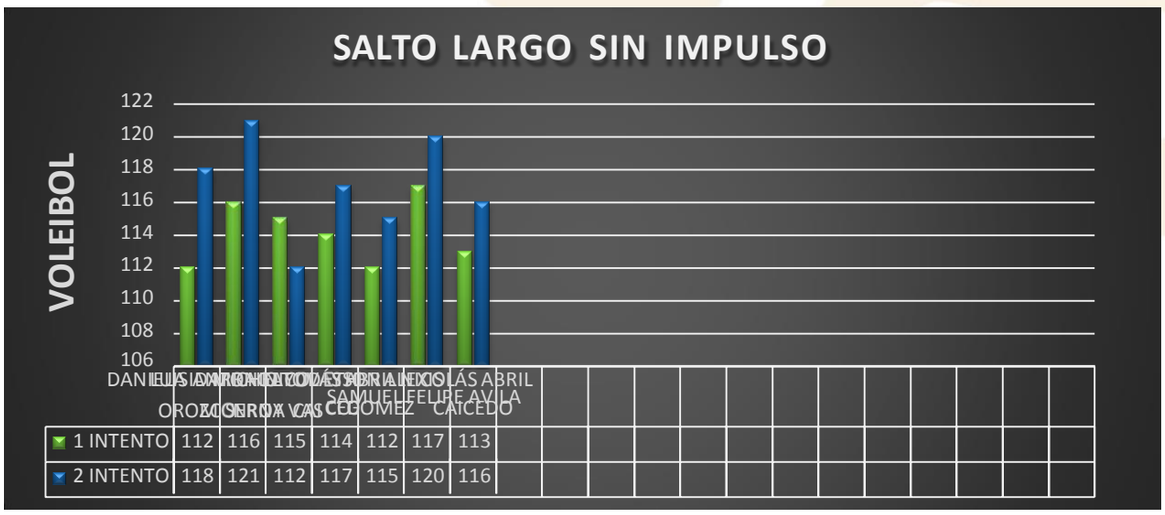
Cuantitativo:
Para resaltar el trabajo realizado por la niña: DANIELA IDARRAGA OROZCO, quien tuvo el mejor desempeño dentro de los 7 niños de los 8 años de edad, con un tiempo de 3,69 y en la séptima posición se encuentra NICOLÁS ABRIL CAICEDO, al demorarse 3,96.



SALTO LARGO SIN IMPULSO

Cualitativa:
Pude identificar la capacidad de cada niño de 8 años, al ejercer la fuerza en los miembros inferiores y del mismo modo observar la condición musculo-esquelética que posee cada uno.

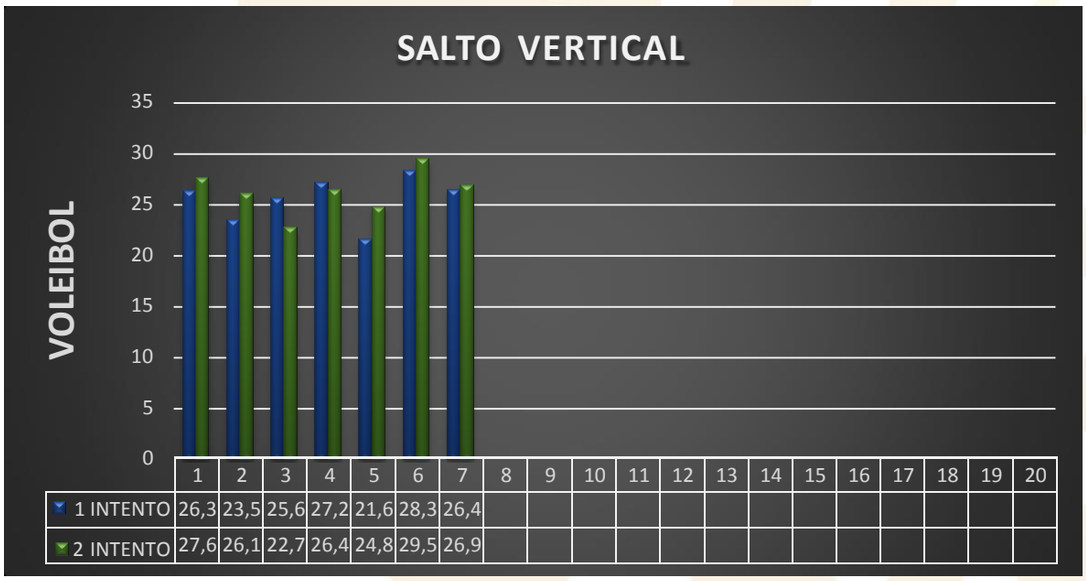
Cuantitativo:
Cada uno de los niños tuvo oportunidad a dos intentos con intervalo de tiempo entre cada salto, donde la prueba la supero LUIS ANTONIO TOVA MONROY, quien obtuvo en su segundo intento un aproximado de 121, y en la última posición se encuentra DEYSON ALEXIS GOMEZ,quien tuvo un salto de 114, (7) centímetros menos que la primera posición.



SALTO VERTICAL

Cualitativa:
Pude observar notablemente la capacidad de potencia muscular ejercida por cada uno de los niños en el tren inferior y alcanzar la mejor medida.

Cuantitativo:
Cada niño tuvo dos intentos de salto, cada uno con su respectivo tiempo de descanso entre salto y salto, donde los 7 niños tuvieron un desempeño muy parejo partiendo desde la igualdad de condiciones y quedando en primer lugar SAMUEL FELIPE AVILA, quien en su segundo intento salto 29,5 y en una última posición DEYSON ALEXIS GOMEZ, a quien se confío mucho y salto 24,8

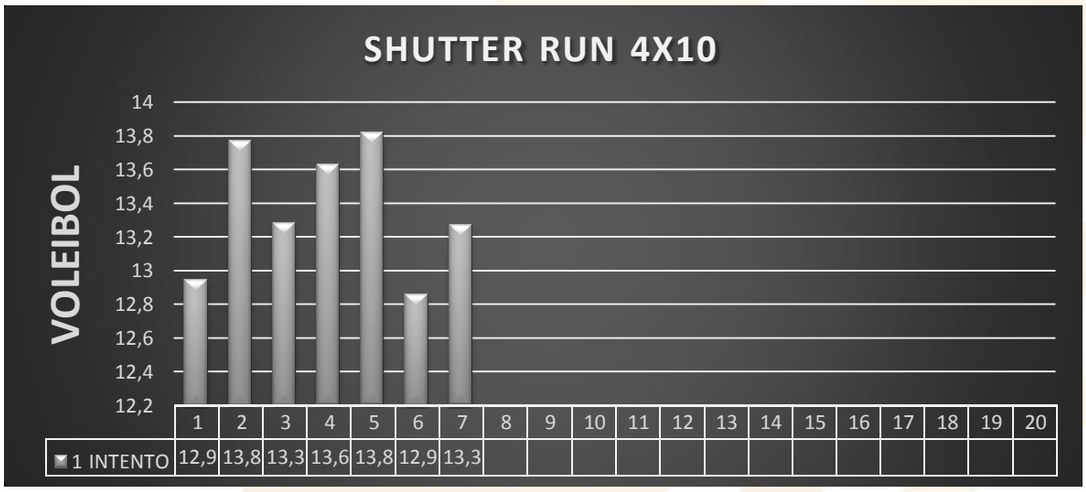


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	26,3	23,5	25,6	27,2	21,6	28,3	26,4													
2 INTENTO	27,6	26,1	22,7	26,4	24,8	29,5	26,9													

SHUTTER RUN 4X10

Cualitativa:
Se identifica la condición física de cada uno de los niños de 8 años, al ejecutar este test se puede captar las funciones corporales musculo-esquelética, cardiorespiratoria y neuromuscular, para llevar a cabo las acciones motrices ante el test de velocidad.

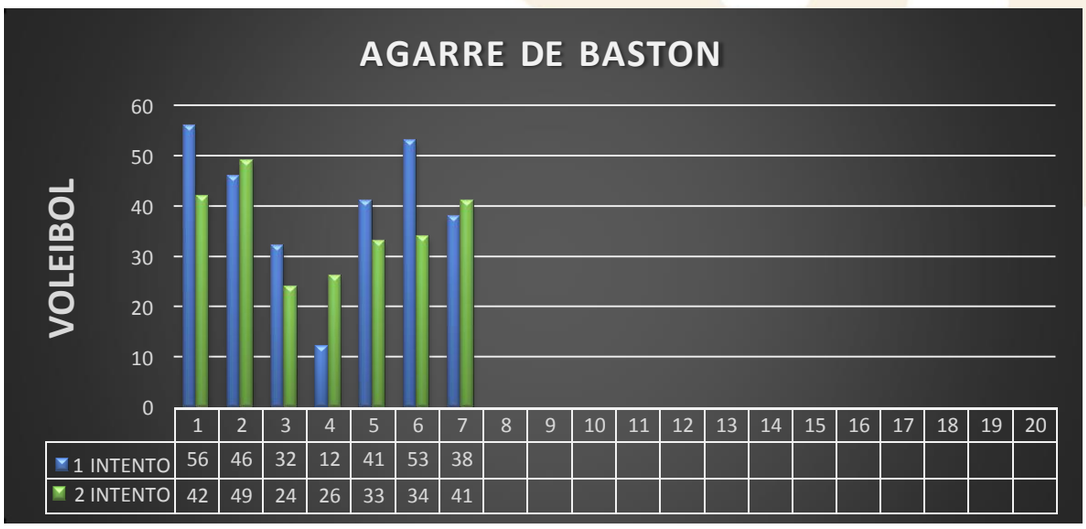
Cuantitativo:
Test de un solo intento, donde cada niño tuvo la posibilidad de desplazarse velozmente activando la velocidad de reacción, SAMUEL FELIPE AVILA fue el mejor tiempo de esta prueba al realizar un tiempo de 12,86, mientras que a DEYSON ALEXIS GOMEZ no le fue muy bien quedando de séptima posición con un tiempo de 13,82.



AGARRE DE BASTON

Cualitativa:
Es notable identificar el desempeño de cada niño al desarrollar el test mediante la Coordinación viso-manual y velocidad de reacción que exige esta prueba.

Cuantitativo:
Los niños en su totalidad tuvieron oportunidad de dos momentos de acción de agarre de bastón, el cual NICOLÁS ABRIL CAICEDO obtuvo el mejor desempeño al tomar el bastón a los 12 cm, dicho resultado logrado en su primer intento, mientras que LUIS ANTONIO TOVA MONROY tuvo una medida de agarre de bastón en los 46 cm como su mejor medida, pero que lo acomoda en la última posición del grupo.



ANTROPOMETRICAS DE 9 A 10 AÑOS

Cualitativa:
Mediante la toma de las medidas antropométricas con el grupo de estudio: escuela de formación voleibol del municipio de Lenguazaque, evidencie en los niños de 9 y 10 años la condición física de cada uno ellos.

Cuantitativo:
El número de niños de 9 años, que realizaron las pruebas fueron 9, de los cuales había 3 niños y6 niñas.
En cuanto a la estatura promedio, se encuentran dentro de un rango de los 126 y 135 cm, con un peso corporal entre los 26 a 35 kg, la estatura sentados se encuentra entre los 60 y 65 cm, la respectiva envergadura oscila entre los 126 y 136 cm, y el perímetro de la cintura entre los 60 a 65 cm.

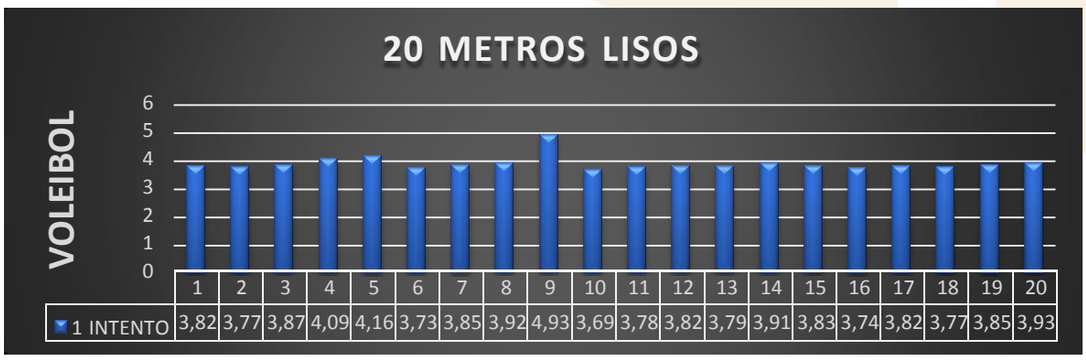
El número de niños de 10 años, que realizaron las pruebas fueron 11: 5 niños y 6 niñas.
En cuanto a la estatura promedio, se encuentran dentro de un rango de los 133 y 136 cm, con un peso corporal entre los 33 a 36 kg, la estatura sentados se encuentra entre los 62 y 67 cm, la respectiva envergadura oscila entre los 130 y 137 cm, y el perímetro de la cintura entre los 62 a 67 cm.

TEST 20 METROS LISOS

Cualitativa:
Mediante este test determiné las capacidades de los niños para acelerar y lograr su velocidad máxima en una distancia de 20 metros, junto con la fuerza ejercida por el tren inferior en el progreso de cada uno de ellos en un solo intento.

Cuantitativo:
Para resaltar el trabajo realizado por la niña: MARIETH CAMILA RUIZ, quien tuvo el mejor desempeño dentro de los 9 niños de los 9 años de edad, con un tiempo de 3,73 y en la novena posición se encuentra MARIA JOSE LEIVA GOMEZ, al demorarse 4,93.

En cuanto a los 11 niños de los 10 años el mejor resultado fue para el niño: DILAN ALEXIS SERNA VASCO, con un tiempo de 3,69 y en la última casilla se encuentra ANDREA SOFIA PINZON MELO con un tiempo de 3,93.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	3,82	3,77	3,87	4,09	4,16	3,73	3,85	3,92	4,93	3,69	3,78	3,82	3,79	3,91	3,83	3,74	3,82	3,77	3,85	3,93

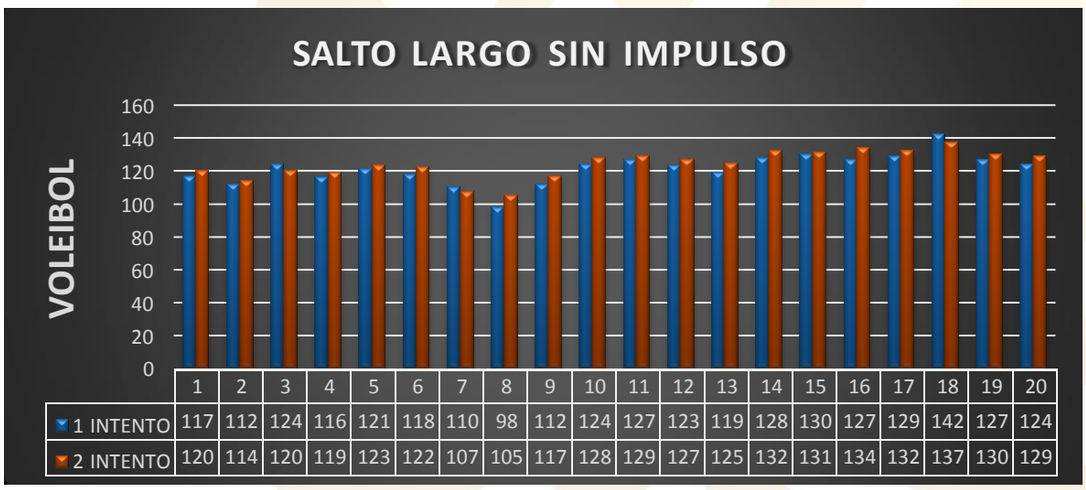
SALTO LARGO SIN IMPULSO

Cualitativa:
Pude identificar la capacidad de cada niño de 9 y 10 años, al ejercer la fuerza en los miembros inferiores y del mismo modo observar la condición musculo-esquelética que posee cada uno.

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

Cuantitativo:
Para esta prueba participaron 9 niños de 9 años y cada uno de los niños tuvo oportunidad a dos intentos con intervalo de tiempo entre cada salto, donde la prueba la supero VALERY SOFÍA COMBA RIAÑO, quien obtuvo en su primer intento un aproximado de 124, y en la última posición se encuentra SEBASTIAN RUGE SACHICA
, quien tuvo un salto de 105, (19) centímetros menos que la primera posición.

En cuanto a los 11 niños de los 10 años el mejor resultado fue para el niño: YADIR SANTIAGO PEDRAZA CASTIBLANCO, con un registro de 142 y en la última casilla se encuentra RONALDO SERNA VASCO con un salto de 125.



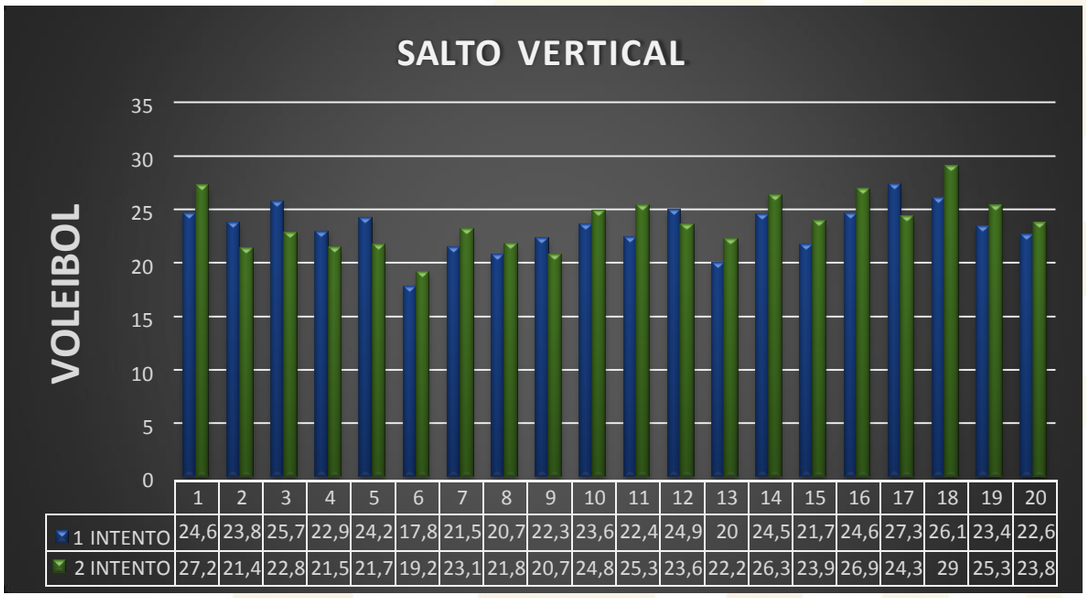
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	117	112	124	116	121	118	110	98	112	124	127	123	119	128	130	127	129	142	127	124
2 INTENTO	120	114	120	119	123	122	107	105	117	128	129	127	125	132	131	134	132	137	130	129

SALTO VERTICAL

Cualitativa:
Pude observar notablemente la capacidad de potencia muscular ejercida por cada uno de los niños en el tren inferior y alcanzar la mejor medida.

Cuantitativo:
Cada niño tuvo dos intentos de salto, cada uno con su respectivo tiempo de descanso entre salto y salto, donde los 9 niños de 9 años tuvieron un desempeño muy parejo partiendo desde la igualdad de condiciones y quedando en primer lugar EYTHAN SAMUEL CASTILLO ÁVILA, quien en su segundo intento salto 27,2 y en una última posición MARIETH CAMILA RUIZ, a quien se confío mucho y salto 19,2

En cuanto a los 11 niños de los 10 años el mejor resultado fue para el niño: YADIR SANTIAGO PEDRAZA CASTIBLANCO, con un registro de 29 cm y en la última casilla se encuentra RONALDO SERNA VASCO con un salto de 22,2.



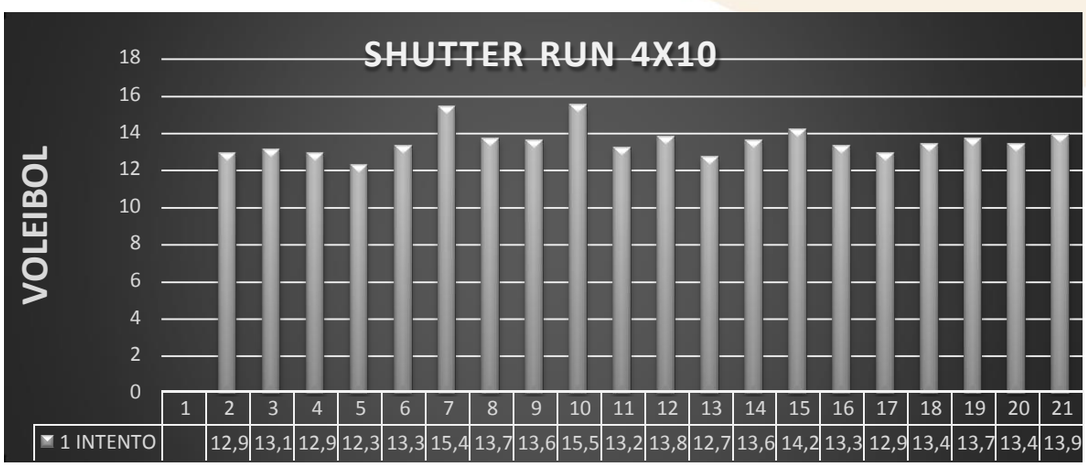
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	24,6	23,8	25,7	22,9	24,2	17,8	21,5	20,7	22,3	23,6	22,4	24,9	20	24,5	21,7	24,6	27,3	26,1	23,4	22,6
2 INTENTO	27,2	21,4	22,8	21,5	21,7	19,2	23,1	21,8	20,7	24,8	25,3	23,6	22,2	26,3	23,9	26,9	24,3	29	25,3	23,8

SHUTTER RUN 4X10

Cualitativa:
Se identifica la condición física de cada uno de los niños de 9 y 10 años, al ejecutar este test se puede captar las funciones corporales musculo-esquelética, cardiorespiratoria y neuromuscular, para llevar a cabo las acciones motrices ante el test de velocidad.

Cuantitativo:
Test de un solo intento para cada uno de los 9 participantes de 9 años, donde cada niño tuvo la posibilidad de desplazarse velozmente activando la velocidad de reacción, VALERY SOFÍA COMBA RIAÑO fue el mejor tiempo de esta prueba al realizar un tiempo de 12,9, mientras que a MARIETH CAMILA RUIZ no le fue muy bien quedando de novena posición con un tiempo de 15,4.

En cuanto a los 11 niños de los 10 años el mejor resultado fue para la niña: EMILY SOFIA CASTILLO ÁVILA, con un registro de 12,7 y en la última casilla se encuentra ANDREA SOFIA PINZON MELO con un tiempo de 13,9.



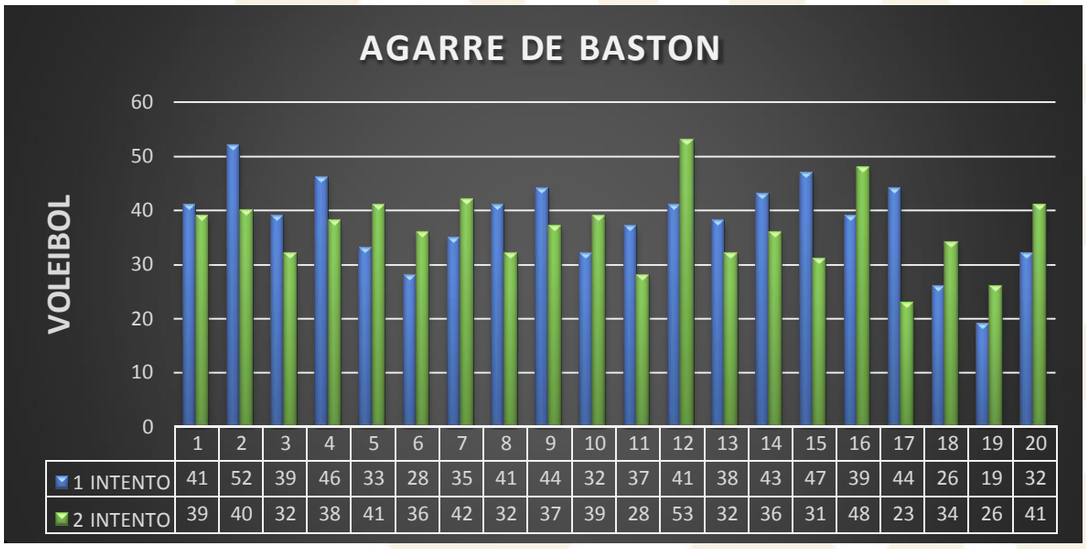
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		12,9	13,1	12,9	12,3	13,3	15,4	13,7	13,6	15,5	13,2	13,8	12,7	13,6	14,2	13,3	12,9	13,4	13,7	13,4	13,9

AGARRE DE BASTON

Cualitativa:
Es notable identificar el desempeño de cada niño al desarrollar el test mediante la Coordinación viso-manual y velocidad de reacción que exige esta prueba.

Cuantitativo:
Los 9 niños de 9 años, en su totalidad tuvieron oportunidad de dos momentos de acción de agarre de bastón, el cual MARIETH CAMILA RUIZ, obtuvo el mejor desempeño al tomar el bastón a los 28 cm, dicho resultado logrado en su primer intento, mientras que MARIANA LIZETH RIAÑO RODRÍGUEZ, tuvo una medida de agarre de bastón en los 40 cm como su mejor medida, pero que la acomoda en la última posición del grupo.

En cuanto a los 11 niños de los 10 años el mejor resultado fue para la niña: DIANA PAOLA RINCÓN MORALES, con un registro de 19 cm y en la última casilla se encuentra EMILY SOFIA CASTILLO ÁVILA, con un registro de 41 cm.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	41	52	39	46	33	28	35	41	44	32	37	41	38	43	47	39	44	26	19	32
2 INTENTO	39	40	32	38	41	36	42	32	37	39	28	53	32	36	31	48	23	34	26	41

ANTROPOMETRICAS DE 11 A 13 AÑOS

Cualitativa:
Mediante la toma de las medidas antropométricas con el grupo de estudio: escuela de formación voleibol del municipio de Lenguazaque, evidencie en los niños de 11 y 13 años la condición física de cada uno ellos.

Cuantitativo:
El número de niños de 11 años, que realizaron las pruebas fueron 11, de los cuales había 4 niños y 7 niñas.
En cuanto a la estatura promedio, se encuentran dentro de un rango de los 132 y 146 cm, con un peso corporal entre los 37 a 41 kg, la estatura sentados se encuentra entre los 61 y 66 cm, la respectiva envergadura oscila entre los 133 y 147 cm, y el perímetro de la cintura entre los 62 a 73 cm.

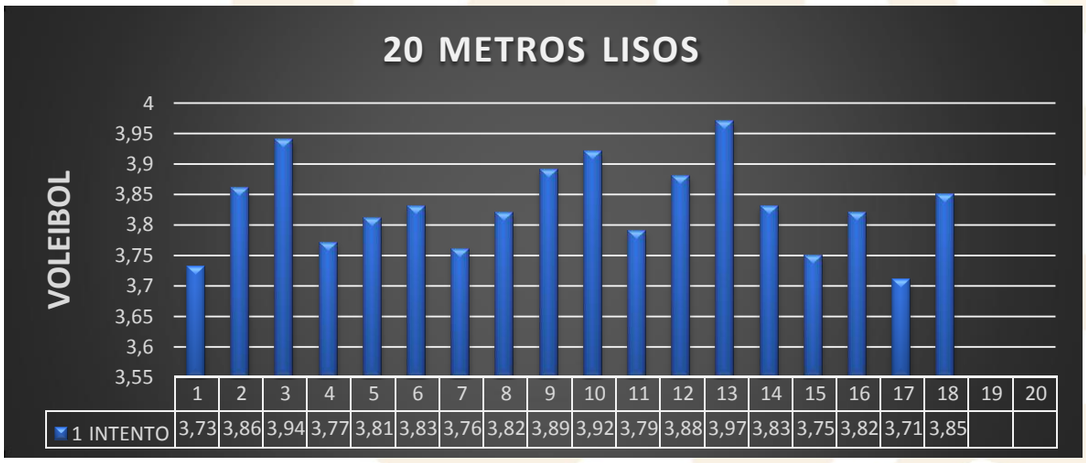
El número de niños de 12 años, que realizaron las pruebas fueron 7: 3 niños y 4 niñas.
En cuanto a la estatura promedio, se encuentran dentro de un rango de los 140 y 145 cm, con un peso corporal entre los 38 a 43 kg, la estatura sentados se encuentra entre los 60 y 62 cm, la respectiva envergadura oscila entre los 139 y 147 cm, y el perímetro de la cintura entre los 69 a 77 cm.

TEST 20 METROS LISOS

Cualitativa:
Mediante este test determiné las capacidades de los niños para acelerar y lograr su velocidad máxima en una distancia de 20 metros, junto con la fuerza ejercida por el tren inferior en el progreso de cada uno de ellos en un solo intento.

Cuantitativo:
Para resaltar el trabajo realizado por la niña: HEIDY YULIETH CAÑON DÍAZ, quien tuvo el mejor desempeño dentro de los 11 niños de los 11 años de edad, con un tiempo de 3,73 y enla novena posición se encuentra URIEL ANSELMO CAMACHO MONROY, al demorarse 3,94.

En cuanto a los 7 niños de los 12 años el mejor resultado fue para el niño: JULIAN MATIAS URBANO, con un tiempo de 3,71 y en la última casilla se encuentra STEFANY DAYANA GIL ACOSTA con un tiempo de 3,97.



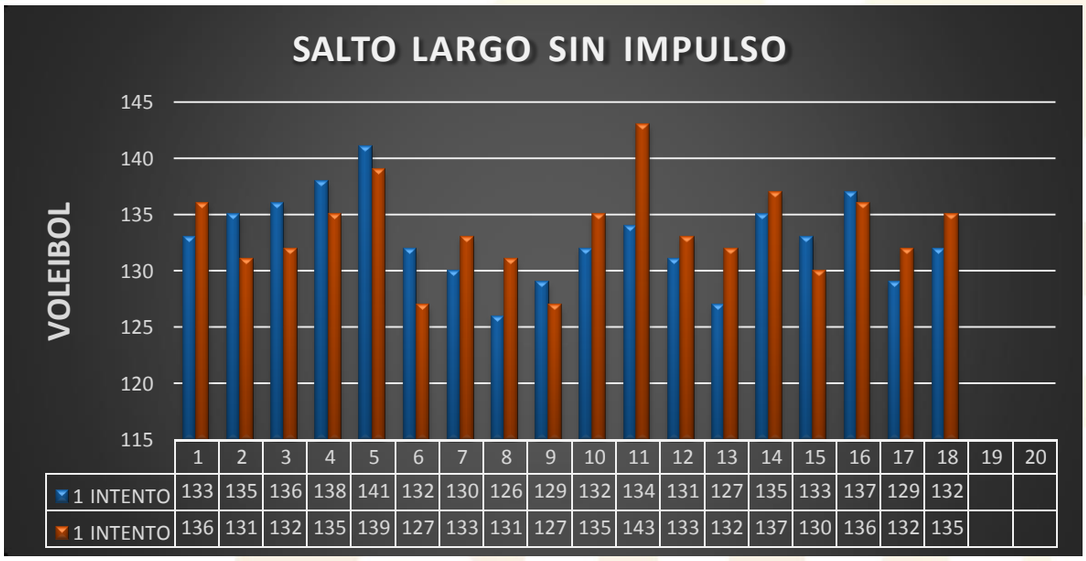
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	3,73	3,86	3,94	3,77	3,81	3,83	3,76	3,82	3,89	3,92	3,79	3,88	3,97	3,83	3,75	3,82	3,71	3,85		

SALTO LARGO SIN IMPULSO

Cualitativa:
Pude identificar la capacidad de cada niño de 11 y 13 años, al ejercer la fuerza en los miembros inferiores y del mismo modo observar la condición musculo-esquelética que posee cada uno.

Cuantitativo:
Para esta prueba participaron 11 niños de 11 años y cada uno de los niños tuvo oportunidad ados intentos con intervalo de tiempo entre cada salto, donde la prueba la supero SARAY INES ARELLANO PACHECO, quien obtuvo en su primer intento un aproximado de 141, y en la última posición se encuentra JULIETH NATALIA CASALLAS PINZON, quien tuvo un salto de 129, (12) centímetros menos que la primera posición.

En cuanto a los 7 niños de los 11 años el mejor resultado fue para el niño: LINA MARIA MONCADA, con un registro de 143 y en la última casilla se encuentra JULIAN MATIAS URBANO con un salto de 132.



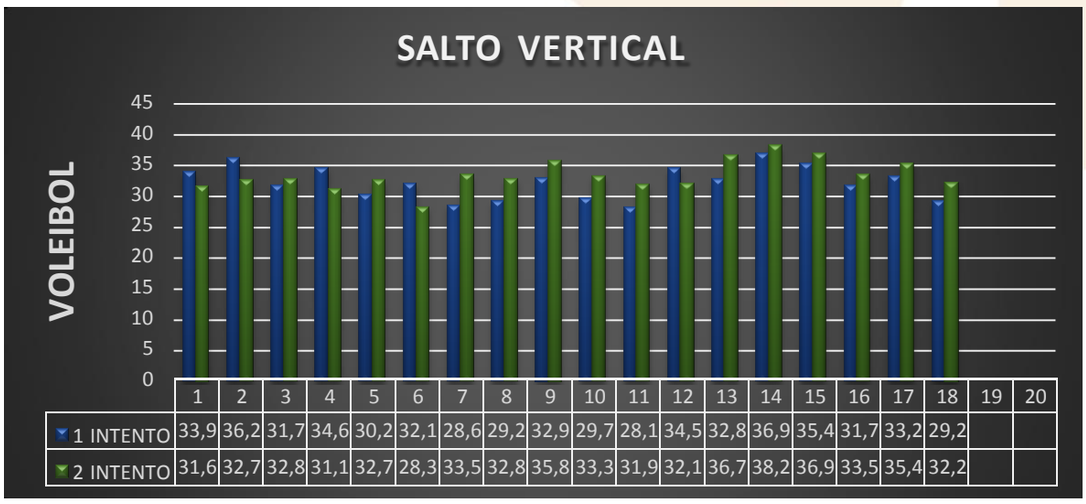
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	133	135	136	138	141	132	130	126	129	132	134	131	127	135	133	137	129	132		
1 INTENTO	136	131	132	135	139	127	133	131	127	135	143	133	132	137	130	136	132	135		

SALTO VERTICAL

Cualitativa:
Pude observar notablemente la capacidad de potencia muscular ejercida por cada uno de los niños en el tren inferior y alcanzar la mejor medida.

Cuantitativo:
Cada niño tuvo dos intentos de salto, cada uno con su respectivo tiempo de descanso entre salto y salto, donde los 11 niños de 11 años tuvieron un desempeño muy parejo partiendo desde la igualdad de condiciones y quedando en primer lugar EMILY TATIANA LATORRE GARZÓN, quien en su primer intento salto 34,6 y en una última posición LINA MARIA MONCADA, quien tan solo salto 31,9.

En cuanto a los 7 niños de los 12 años el mejor resultado fue para la niña: VALENTINA NAVARRETE RODRIGUEZ, con un registro de 38,2 cm y en la última casilla se encuentra SHARIK NATALIA GAMBOA, con un salto de 32,2.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	33,9	36,2	31,7	34,6	30,2	32,1	28,6	29,2	32,9	29,7	28,1	34,5	32,8	36,9	35,4	31,7	33,2	29,2		
2 INTENTO	31,6	32,7	32,8	31,1	32,7	28,3	33,5	32,8	35,8	33,3	31,9	32,1	36,7	38,2	36,9	33,5	35,4	32,2		

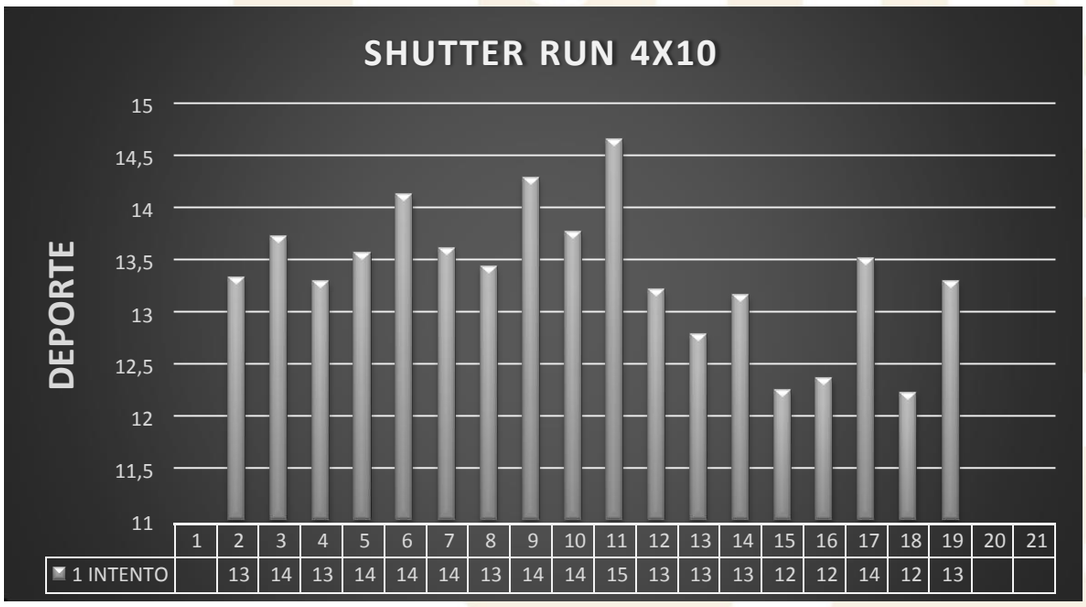
SHUTTER RUN 4X10

Cualitativa:

Se identifica la condición física de cada uno de los niños de 11 y 12 años, al ejecutar este test se puede captar las funciones corporales musculo-esquelética, cardiorespiratoria y neuromuscular, para llevar a cabo las acciones motrices ante el test de velocidad.

Cuantitativo:
Test de un solo intento para cada uno de los 11 participantes de 11 años, donde cada niño tuvo la posibilidad de desplazarse velozmente activando la velocidad de reacción, LINA MARIA MONCADA
fue el mejor tiempo de esta prueba al realizar un tiempo de 13,21 mientras que a MARYORI LIZBETH MURCIA RIAÑO no le fue muy bien quedando en la última posición con un tiempo de 14,65.

En cuanto a los 7 niños de los 12 años el mejor resultado fue para el niño: JULIAN MATIAS URBANO, con un registro de 12,22 y en la última casilla se encuentra MARIA CAMILA TOVAR RAMIREZ con un tiempo de 13,51.

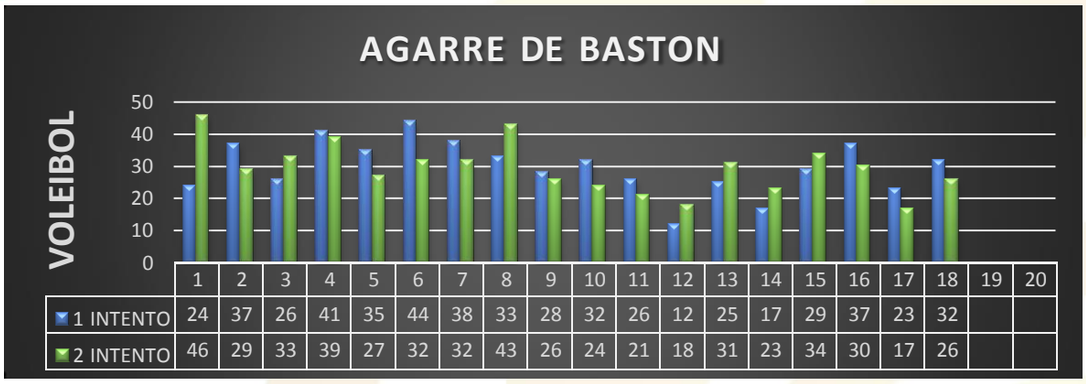


AGARRE DE BASTON

Cualitativa:
Es notable identificar el desempeño de cada niño al desarrollar el test mediante la Coordinación viso-manual y velocidad de reacción que exige esta prueba.

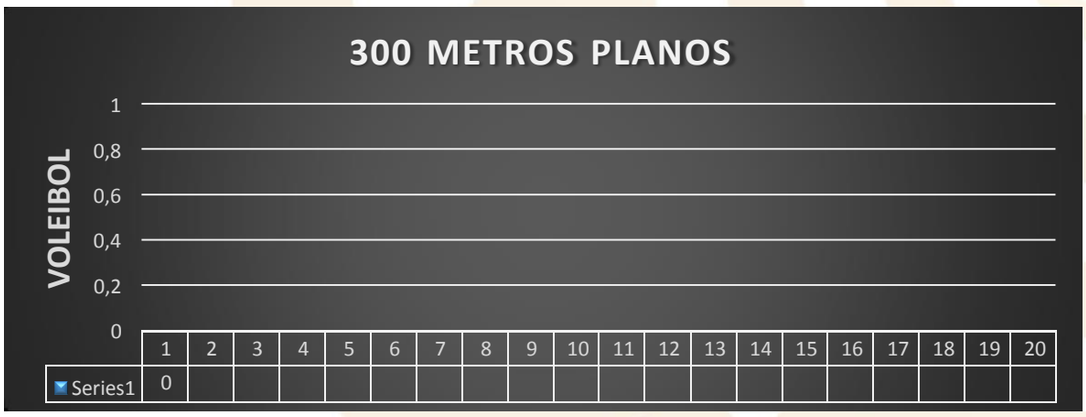
Cuantitativo:
Los 11 niños de 11 años, en su totalidad tuvieron oportunidad de dos momentos de acción de agarre de bastón, el cual LINA MARIA MONCADA, obtuvo el mejor desempeño al tomar el bastón a los 21 cm, dicho resultado logrado en su primer intento, mientras que EMILY TATIANA LATORRE GARZÓN, tuvo una medida de agarre de bastón en los 39 cm como su mejor medida, pero que la acomoda en la última posición del grupo.

En cuanto a los 7 niños de los 12 años el mejor resultado fue para el niño: YOAN SEBASTIÁN SERNA VASCO, con un registro de 12 cm y en la última casilla se encuentra MARIA CAMILA TOVAR RAMIREZ, con un registro de 30 cm.



300 METROS PLANOS

Para la prueba de los 300 metros, no contamos con el respectivo espacio que tuviera los parámetros exigidos para realizar correctamente la prueba.

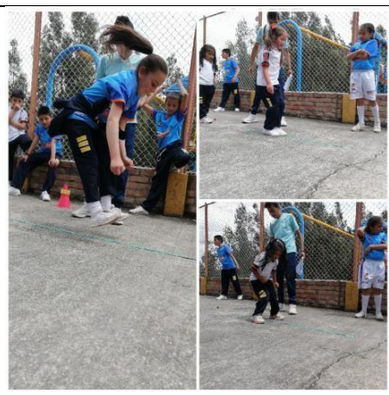


Anexos

Los anexos. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada)).

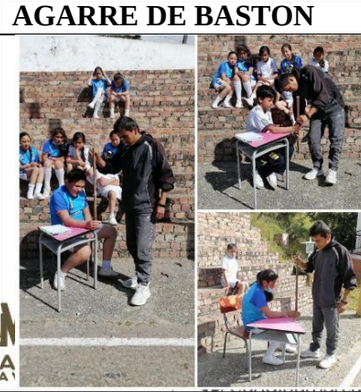
Anexo 1 registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada)

EVIDENCIA FOTOGRAFICA (se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.	
NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**

	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**

	
NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**

	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	
NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	

PERIMETRO CINTURA	20 MESTROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	

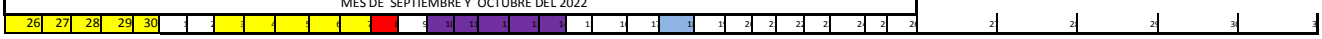
300 METROS PLANOS	
 	

NOTA: EN CUANTO A LA CATEGORIA DE LOS 14 A 17 AÑOS LA ESCUELA DE FORMACION DE VOLEIBOL NO CUENTA CON DICHA CATEGORIA, PUES TIENE NIÑOS HASTA LOS 12 AÑOS.

ANEXO 2 PLANILLAS EXCEL

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022



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: 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	DANIELA IDARRAGA OROZCO	8	08-05-2014	VOLEIBOL	26	126	66	129	57
2	LUIS ANTONIO TOVA MONROY	8	11-10-2014	VOLEIBOL	31	131	66	130	63
3	MICHEL YULIETH SERNA VASCO	8	12-02-2014	VOLEIBOL	29	127	62	128	58
4	NICOLÁS ABRIL CAICEDO	8	04-03-2014	VOLEIBOL	27	124	64	128	56
5	DEYSON ALEXIS GOMEZ	8	27-10-2014	VOLEIBOL	28	126	65	131	57
6	SAMUEL FELIPE AVILA	8	01-11-2014	VOLEIBOL	31	130	66	127	55
7	NICOLÁS ABRIL CAICEDO	8	04-03-2014	VOLEIBOL	28	129	64	126	56
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	WILSON ESPINEL

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

NIVEL: 9-10 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	EYTHAN SAMUEL CASTILLO ÁVILA	9	22-01-2013	VOLEIBOL	27	127	66	129	61
2	MARIANA LIZETH RIAÑO RODRÍGUEZ	9	03-12-2013	VOLEIBOL	36	127	62	127	65
3	VALERY SOFÍA COMBA RIAÑO	9	17-11-2013	VOLEIBOL	35	129	65	126	67
4	ANGEL SEBASTIAN GOMEZ RINCON	9	17-07-2013	VOLEIBOL	34	133	62	136	62
5	KAROL NATALIA CASTILLO	9	28-11-2013	VOLEIBOL	32	136	66	138	63
6	MARIETH CAMILA RUIZ	9	13-02-2013	VOLEIBOL	35	131	63	130	64
7	KAREN MARIANA SACHICA VILLAMIL	9	21-06-2013	VOLEIBOL	36	135	64	137	63
8	SEBASTIAN RUGE SACHICA	9	14-04-2013	VOLEIBOL	34	132	61	131	62
9	MARIA JOSE LEIVA GOMEZ	9	16-07-2013	VOLEIBOL	33	129	61	131	60
10	DILAN ALEXIS SERNA VASCO	10	03-08-2012	VOLEIBOL	34	133	62	134	63
11	KEINER SMITH ESPITIA PINEDA	10	24-09-2012	VOLEIBOL	33	135	64	133	65
12	EMILY SOFIA CASTILLO ÁVILA	10	05-03-2012	VOLEIBOL	31	134	61	135	63
13	RONALDO SERNA VASCO	10	07-12-2012	VOLEIBOL	35	136	66	134	67
14	LINA MARIANA CORTÉS CASTRO	10	19-05-2012	VOLEIBOL	32	133	64	135	66
15	JOSEF MATÍAS ALARCÓN ARÉVALO	10	23-04-2012	VOLEIBOL	36	135	63	134	64
16	NICOL DAYANA COMBA FLÓREZ	10	14-11-2012	VOLEIBOL	34	132	65	133	66
17	MARGOTH JULIETH GARCÍA PERALTA	10	16-01-2012	VOLEIBOL	33	135	67	134	65
18	YADIR SANTIAGO PEDRAZA CASTIBLANCO	10	21-06-2012	VOLEIBOL	35	134	65	134	63
19	DIANA PAOLA RINCÓN MORALES	10	01-11-2012	VOLEIBOL	31	133	66	135	67
20	ANDREA SOFIA PINZON MELO	10	30-05-2012	VOLEIBOL	33	134	64	133	65

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	WILSON ESPINEL

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

NIVEL: 11-13 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	HEIDY YULIETH CAÑON DÍAZ	11	19-04-2011	VOLEIBOL	37	143	64	141	68
2	CHAROL ESTEFANI GONZÁLEZ DÍAZ	11	19-10-2011	VOLEIBOL	39	132	61	134	71
3	URIEL ANSELMO CAMACHO MONROY	11	28-02-2011	VOLEIBOL	41	138	65	136	67
4	EMILY TATIANA LATORRE GARZÓN	11	27-08-2011	VOLEIBOL	38	140	63	143	65
5	SARAY INES ARELLANO PACHECO	11	30-03-2011	VOLEIBOL	43	142	66	141	71
6	YATHDIEL SNAYDERS CHISICA GONZÁLEZ	11	02-08-2011	VOLEIBOL	39	139	62	142	66
7	JAMPOL ALEJANDRO CORTÉS CASTIBLANCO	11	24-09-2011	VOLEIBOL	37	143	61	142	62
8	ERIKA JULIETH BUSTOS USAQUEN	11	25-09-2011	VOLEIBOL	40	140	65	138	68
9	JULIETH NATALIA CASALLAS PINZON	11	26-11-2011	VOLEIBOL	38	137	62	139	64
10	MARYORI LIZBETH MURCIA RIAÑO	11	02-10-2011	VOLEIBOL	41	144	66	146	73
11	LINA MARIA MONCADA	11	15-10-2011	VOLEIBOL	41	138	64	141	69
12	YOAN SEBASTIÁN SERNA VASCO	12	11-06-2010	VOLEIBOL	38	143	61	140	71
13	STEFANY DAYANA GIL ACOSTA	12	13-05-2010	VOLEIBOL	39	141	63	145	76
14	VALENTINA NAVARRETE RODRIGUEZ	12	27-04-2010	VOLEIBOL	42	145	67	146	73
15	SARA VALENTINA SASTOQUE PINZON	12	21-12-2010	VOLEIBOL	41	140	63	139	69
16	MARIA CAMILA TOVAR RAMIREZ	12	11-06-2010	VOLEIBOL	43	139	62	142	74
17	JULIAN MATIAS URBANO	12	31-07-2010	VOLEIBOL	39	142	60	144	77
18	SHARIK NATALIA GAMBOA	12	02-06-2010	VOLEIBOL	38	144	62	145	75
19									
20									
	MUNICIPIO EVALUADO:			LENGUAZAQUE					
	FORMADOR:			WILSON ESPINEL					



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



NIVEL:

	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	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:									
FORMADOR:									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	DANIELA IDARRAGA OROZCO	8	08-05-2014	VOLEIBOL	3.69	3.69	112	118		118	26.3	27.6		27.6	12.94	12.94	56	42		42
2	LUIS ANTONIO TOVA MONROY	8	11-10-2014	VOLEIBOL	3.94	3.94	116	121		121	23.5	26.1		26.1	13.77	13.77	46	49		**46**
3	MICHEL YULIETH SERNA VASCO	8	12-02-2014	VOLEIBOL	3.87	3.87	115	112		115	25.6	22.7		25.6	13.28	13.28	32	24		**24**
4	NICOLÁS ABRIL CAICEDO	8	04-03-2014	VOLEIBOL	3.96	3.96	114	117		117	27.2	26.4		27.2	13.63	13.63	12	26		**12**
5	DEYSON ALEXIS GOMEZ	8	27-10-2014	VOLEIBOL	3.93	3.93	112	115		114	21.6	24.8		24.8	13.82	13.82	41	33		**33**
6	SAMUEL FELIPE AVILA	8	01-11-2014	VOLEIBOL	3.91	3.91	117	120		120	28.3	29.5		29.5	12.86	12.86	53	34		**34**
7	NICOLÁS ABRIL CAICEDO	8	04-03-2014	VOLEIBOL	3.89	3.89	113	116		116	26.4	26.9		26.9	13.27	13.27	38	41		**38**
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR : WILSON ESPINEL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamentecon la COMA			RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO				1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	EYTHAN SAMUEL CASTILLO ÁVILA	9	22-01-2013	VOLEIBOL	3.82			3.82	117	120		120	24.6	27.2		27.2	12.9	12.9		41	39		39
2	MARIANA LIZETH RIAÑO RODRÍGUEZ	9	03-12-2013	VOLEIBOL	3.77			3.77	112	114		114	23.8	21.4		23.8	13.1	13.1		52	40		40
3	VALERY SOFÍA COMBA RIAÑO	9	17-11-2013	VOLEIBOL	3.87			3.87	124	120		124	25.7	22.8		25.7	12.9	12.9		39	32		32
4	ANGEL SEBASTIAN GOMEZ RINCON	9	17-07-2013	VOLEIBOL	4.09			4.09	116	119		119	22.9	21.5		22.9	12.3	12.3		46	38		38
5	KAROL NATALIA CASTILLO	9	28-11-2013	VOLEIBOL	4.16			4.16	121	123		123	24.2	21.7		24.2	13.3	13.3		33	41		33
6	MARIETH CAMILA RUIZ	9	13-02-2013	VOLEIBOL	3.73			3.73	118	122		122	17.8	19.2		19.2	15.4	15.4		28	36		28
7	KAREN MARIANA SACHICA VILLAMIL	9	21-06-2013	VOLEIBOL	3.85			3.85	110	107		110	21.5	23.1		23.1	13.7	13.7		35	42		35
8	SEBASTIAN RUGE SACHICA	9	14-04-2013	VOLEIBOL	3.92			3.92	98	105		105	20.7	21.8		21.8	13.6	13.6		41	32		32
9	MARIA JOSE LEIVA GOMEZ	9	16-07-2013	VOLEIBOL	4.93			4.93	112	117		117	22.3	20.7		22.3	15.5	15.5		44	37		37
10	DILAN ALEXIS SERNA VASCO	10	03-08-2012	VOLEIBOL	3.69			3.69	124	128		128	23.6	24.8		24.8	13.2	13.2		32	39		32
11	KEINER SMITH ESPITIA PINEDA	10	24-09-2012	VOLEIBOL	3.78			3.78	127	129		129	22.4	25.3		25.3	13.8	13.8		37	28		28
12	EMILY SOFIA CASTILLO ÁVILA	10	05-03-2012	VOLEIBOL	3.82			3.82	123	127		127	24.9	23.6		24.9	12.7	12.7		41	53		41
13	RONALDO SERNA VASCO	10	07-12-2012	VOLEIBOL	3.79			3.79	119	125		125	20	22.2		22.2	13.6	13.6		38	32		32
14	LINA MARIANA CORTÉS CASTRO	10	19-05-2012	VOLEIBOL	3.91			3.91	128	132		132	24.5	26.3		26.3	14.2	14.2		43	36		36
15	JOSEF MATÍAS ALARCÓN ARÉVALO	10	23-04-2012	VOLEIBOL	3.83			3.83	130	131		131	21.7	23.9		23.9	13.3	13.3		47	31		31
16	NICOL DAYANA COMBA FLÓREZ	10	14-11-2012	VOLEIBOL	3.74			3.74	127	134		134	24.6	26.9		26.9	12.9	12.9		39	48		39
17	MARGOTH JULIETH GARCÍA PERALTA	10	16-01-2012	VOLEIBOL	3.82			3.82	129	132		132	27.3	24.3		27.3	13.4	13.4		44	23		23
18	YADIR SANTIAGO PEDRAZA CASTIBLANC	10	21-06-2012	VOLEIBOL	3.77			3.77	142	137		142	26.1	29		29	13.7	13.7		26	34		26
19	DIANA PAOLA RINCÓN MORALES	10	01-11-2012	VOLEIBOL	3.85			3.85	127	130		130	23.4	25.3		25.3	13.4	13.4		19	26		19
20	ANDREA SOFIA PINZON MELO	10	30-05-2012	VOLEIBOL	3.93			3.93	124	129		129	22.6	23.8		23.8	13.9	13.9		32	41		32

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR : WILSON ESPINEL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente conla COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO					
1	HEIDY YULIETH CAÑON DÍAZ	11	19-04-2011	VOLEIBOL	3.73	3.73	133	136		136	33.9	31.6		33.9	13.33	13.33	24	46		24	N/A	N/A	
2	CHAROL ESTEFANI GONZÁLEZ DÍAZ	11	19-10-2011	VOLEIBOL	3.86	3.86	135	131		135	36.2	32.7		36.2	13.72	13.72	37	29		29			
3	URIEL ANSELMO CAMACHO MONROY	11	28-02-2011	VOLEIBOL	3.94	3.94	136	132		136	31.7	32.8		32.8	13.29	13.29	26	33		26			
4	EMILY TATIANA LATORRE GARZÓN	11	27-08-2011	VOLEIBOL	3.77	3.77	138	135		138	34.6	31.1		34.6	13.56	13.56	41	39		39			
5	SARAY INES ARELLANO PACHECO	11	30-03-2011	VOLEIBOL	3.81	3.81	141	139		141	30.2	32.7		32.7	14.12	14.12	35	27		27			
6	YATHDIEL SNAYDERS CHISICA GONZÁLEZ	11	02-08-2011	VOLEIBOL	3.83	3.83	132	127		132	32.1	28.3		32.1	13.61	13.61	44	32		32			
7	JAMPOL ALEJANDRO CORTÉS CASTIBLAN	11	24-09-2011	VOLEIBOL	3.76	3.76	130	133		133	28.6	33.5		33.5	13.43	13.43	38	32		32			
8	ERIKA JULIETH BUSTOS USAQUEN	11	25-09-2011	VOLEIBOL	3.82	3.82	126	131		131	29.2	32.8		32.8	14.28	14.28	33	43		33			
9	JULIETH NATALIA CASALLAS PINZON	11	26-11-2011	VOLEIBOL	3.89	3.89	129	127		129	32.9	35.8		35.8	13.77	13.77	28	26		26			
10	MARYORI LIZBETH MURCIA RIAÑO	11	02-10-2011	VOLEIBOL	3.92	3.92	132	135		135	29.7	33.3		33.3	14.65	14.65	32	24		24			
11	LINA MARIA MONCADA	11	15-10-2011	VOLEIBOL	3.79	3.79	134	143		143	28.1	31.9		31.9	13.21	13.21	26	21		21			
12	YOAN SEBASTIÁN SERNA VASCO	12	11-06-2010	VOLEIBOL	3.88	3.88	131	133		133	34.5	32.1		34.5	12.78	12.78	12	18		12			
13	STEFANY DAYANA GIL ACOSTA	12	13-05-2010	VOLEIBOL	3.97	3.97	127	132		132	32.8	36.7		36.7	13.16	13.16	25	31		25			
14	VALENTINA NAVARRETE RODRIGUEZ	12	27-04-2010	VOLEIBOL	3.83	3.83	135	137		137	36.9	38.2		38.2	12.25	12.25	17	23		17			
15	SARA VALENTINA SASTOQUE PINZON	12	21-12-2010	VOLEIBOL	3.75	3.75	133	130		133	35.4	36.9		36.9	12.36	12.36	29	34		29			
16	MARIA CAMILA TOVAR RAMIREZ	12	11-06-2010	VOLEIBOL	3.82	3.82	137	136		137	31.7	33.5		33.5	13.51	13.51	37	30		30			
17	JULIAN MATIAS URBANO	12	31-07-2010	VOLEIBOL	3.71	3.71	129	132		132	33.2	35.4		35.4	12.22	12.22	23	17		17			
18	SHARIK NATALIA GAMBOA	12	02-06-2010	VOLEIBOL	3.85	3.85	132	135		135	29.2	32.2		32.2	13.29	13.29	32	26		26			
19																							
20																							

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR : WILSON ESPINEL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,9) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDA DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: s usa separando unicamente con la COMA
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			
1	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A		N/A	N/A	N/A		N/A	N/A
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

MUNICIPIO EVALUADO:	
FORMADOR :	

ANEXO 3 PLANILLAS EN FISICO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 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	DANIELA IDARRAGA OROZCO	8	08-05-2014	VOLEIBOL	26	126	66	129	57
2	LUIS ANTONIO TOVA MONROY	8	11-10-2014	VOLEIBOL	31	131	66	130	63
3	MICHEL YULIETH SERNA VASCO	8	12-02-2014	VOLEIBOL	29	127	62	128	58
4	NICOLÁS ABRIL CAICEDO	8	04-03-2014	VOLEIBOL	27	124	64	128	56
5	DEYSON ALEXIS GOMEZ	8	27-10-2014	VOLEIBOL	28	126	65	137	57
6	SAMUEL FELIPE AVILA	8	01-11-2014	VOLEIBOL	31	130	66	137	55
7	NICOLÁS ABRIL CAICEDO	8	04-03-2014	VOLEIBOL	28	129	64	126	56
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: Lenguazaque

FORMADOR: Wilson Espinel

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 - 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	EYTHAN SAMUEL CASTILLO ÁVILA	9	22-01-2013	VOLEIBOL	27	127	66	129	61
2	MARIANA LIZETH RIAÑO RODRÍGUEZ	9	03-12-2013	VOLEIBOL	36	127	62	127	65
3	VALERY SOFÍA COMBA RIAÑO	9	17-11-2013	VOLEIBOL	35	129	65	126	67
4	ANGEL SEBASTIAN GOMEZ RINCON	9	17-07-2013	VOLEIBOL	34	133	62	136	62
5	KAROL NATALIA CASTILLO	9	28-11-2013	VOLEIBOL	32	136	66	138	63
6	MARIETH CAMILA RUIZ	9	13-02-2013	VOLEIBOL	35	131	63	130	64
7	KAREN MARIANA SACHICA VILLAMIL	9	21-06-2013	VOLEIBOL	36	135	64	137	63
8	SEBASTIAN RUGE SACHICA	9	14-04-2013	VOLEIBOL	34	132	61	131	62
9	MARIA JOSE LEIVA GOMEZ	9	16-07-2013	VOLEIBOL	33	129	61	131	60
10	DILAN ALEXIS SERNA VASCO	10	03-08-2012	VOLEIBOL	34	133	62	134	63
11	KEINER SMITH ESPITIA PINEDA	10	24-09-2012	VOLEIBOL	33	135	64	133	65
12	EMILY SOFIA CASTILLO ÁVILA	10	05-03-2012	VOLEIBOL	31	134	61	135	63
13	RONALDO SERNA VASCO	10	07-12-2012	VOLEIBOL	35	136	66	134	67
14	LINA MARIANA CORTÉS CASTRO	10	19-05-2012	VOLEIBOL	32	133	64	135	66
15	JOSEF MATÍAS ALARCÓN ARÉVALO	10	23-04-2012	VOLEIBOL	36	135	63	134	64
16	NICOL DAYANA COMBA FLÓREZ	10	14-11-2012	VOLEIBOL	34	132	65	133	66
17	MARGOTH JULIETH GARCÍA PERALTA	10	16-01-2012	VOLEIBOL	33	135	67	134	65
18	YADIR SANTIAGO PEDRAZA CASTIBLANC	10	21-06-2012	VOLEIBOL	35	134	65	134	63
19	DIANA PAOLA RINCÓN MORALES	10	01-11-2012	VOLEIBOL	31	133	66	135	67
20	ANDREA SOFIA PINZON MELO	10	30-05-2012	VOLEIBOL	33	134	64	133	65

MUNICIPIO EVALUADO: Lenguazaque

FORMADOR: Wilson Espinel

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11, 12, 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	HEIDY YULIETH CAÑON DÍAZ	11	19-04-2011	VOLEIBOL	37	143	64	141	68
2	CHAROL ESTEFANI GONZÁLEZ DÍAZ	11	19-10-2011	VOLEIBOL	39	132	61	134	71
3	URIEL ANSELMO CAMACHO MONROY	11	28-02-2011	VOLEIBOL	41	138	65	136	67
4	EMILY TATIANA LATORRE GARZÓN	11	27-08-2011	VOLEIBOL	38	140	63	143	65
5	SARAY INES ARELLANO PACHECO	11	30-03-2011	VOLEIBOL	43	142	66	141	71
6	YATHDIEL SNAYDERS CHISICA GONZÁLEZ	11	02-08-2011	VOLEIBOL	39	139	62	142	66
7	JAMPOL ALEJANDRO CORTÉS CASTIBLANCO	11	24-09-2011	VOLEIBOL	37	143	61	142	62
8	ERIKA JULIETH BUSTOS USAQUEN	11	25-09-2011	VOLEIBOL	40	140	65	138	68
9	JULIETH NATALIA CASALLAS PINZON	11	26-11-2011	VOLEIBOL	38	137	62	139	64
10	MARYORI LIZBETH MURCIA RIAÑO	11	02-10-2011	VOLEIBOL	41	144	66	146	73
11	LINA MARIA MONCADA	11	15-10-2011	VOLEIBOL	41	138	64	141	69
12	YOAN SEBASTIÁN SERNA VASCO	12	11-06-2010	VOLEIBOL	38	143	61	140	71
13	STEFANY DAYANA GIL ACOSTA	12	13-05-2010	VOLEIBOL	39	141	63	145	76
14	VALENTINA NAVARRETE RODRIGUEZ	12	27-04-2010	VOLEIBOL	42	145	67	146	73
15	SARA VALENTINA SASTOQUE PINZON	12	21-12-2010	VOLEIBOL	41	140	63	139	69
16	MARIA CAMILA TOVAR RAMIREZ	12	11-06-2010	VOLEIBOL	43	139	62	142	74
17	JULIAN MATIAS URBANO	12	31-07-2010	VOLEIBOL	39	142	60	144	77
18	SHARIK NATALIA GAMBOA	12	02-06-2010	VOLEIBOL	38	144	62	145	75
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: Zipaquirá

FORMADOR: Wilson Espinel

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA: SUBRAYADO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 NEGRILLA

DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN 4X10		RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO
	1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
VOLEIBOL	3,69		3,69	112	119		118	26,3	27,6		27,6	12,94		12,94	56	42		42
VOLEIBOL	3,94		3,69	116	121		121	23,5	26,1		26,1	13,77		13,77	46	49		46
VOLEIBOL	3,87		3,87	115	112		115	23,6	22,7		25,6	13,28		13,28	32	24		24
VOLEIBOL	3,96		3,96	114	113		113	27,2	26,4		27,2	13,65		13,63	12	26		12
VOLEIBOL	3,93		3,93	112	115		114	21,6	24,8		24,8	13,82		13,82	41	33		33
VOLEIBOL	3,97		3,97	117	120		120	28,3	29,5		29,5	12,86		12,86	53	34		34
VOLEIBOL	3,89		3,89	113	116		116	26,9	26,9		26,9	13,27		13,27	38	41		38

Lenguaraje Wilson Espinel

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS

EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		SALTO LARGO SIN IMPULSO			RESULTADO	SALTO VERTICAL			RESULTADO	SHUTTER RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON			RESULTADO
			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO		1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO				1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	
	22-05-2013	VOLEIBOL	382	3,82	117	120		120	24,6	27,2		27,2	12,9	12,9	47	39		39
	09-12-2013	VOLEIBOL	3,77	3,77	112	114		114	23,8	21,4		22,8	13,1	13,1	52	40		40
	17-11-2013	VOLEIBOL	3,87	3,87	124	120		124	25,7	22,8		25,7	12,9	12,9	31	32		32
	17-07-2013	VOLEIBOL	4,09	4,09	116	119		119	22,9	21,5		22,9	12,3	12,3	46	38		38
	28-11-2009	VOLEIBOL	4,16	4,16	121	123		123	24,2	21,7		24,2	13,3	13,3	33	41		33
	13-08-2013	VOLEIBOL	3,73	3,73	118	122		122	17,8	19,2		19,2	15,4	15,4	28	36		28
	25-06-2013	VOLEIBOL	3,85	3,85	110	107		110	21,5	23,1		23,1	13,7	13,7	35	42		35
	14-04-2013	VOLEIBOL	3,92	3,92	98	105		105	20,7	21,8		21,8	13,6	13,6	41	32		32
	15-07-2013	VOLEIBOL	4,93	4,93	112	117		117	22,3	20,7		22,3	15,5	15,5	44	37		37
	1-08-2013	VOLEIBOL	3,69	3,69	124	128		128	23,6	20,8		24,8	13,2	13,2	32	39		32
	24-09-2013	VOLEIBOL	3,78	3,78	127	129		129	22,4	25,3		25,3	13,8	13,8	37	28		28
	21-07-2013	VOLEIBOL	3,82	3,82	123	127		127	24,9	23,6		24,9	12,7	12,7	41	53		41
	11-11-2013	VOLEIBOL	3,79	3,79	119	125		125	20	22,2		22,2	13,6	13,6	38	32		32
	19-01-2014	VOLEIBOL	3,91	3,91	128	132		132	24,5	26,3		26,3	14,2	14,2	43	36		36
	23-04-2013	VOLEIBOL	3,83	3,83	130	131		131	21,7	23,9		23,9	13,3	13,3	47	37		37
	14-11-2013	VOLEIBOL	3,74	3,74	127	134		134	24,6	26,9		26,9	12,9	12,9	39	48		39
	14-05-2013	VOLEIBOL	3,82	3,82	129	132		132	27,3	24,3		27,3	13,4	13,4	44	23		23
	21-04-2013	VOLEIBOL	3,77	3,77	142	137		142	26,1	29		29	13,7	13,7	26	34		26
	01-11-2013	VOLEIBOL	3,85	3,85	127	130		130	23,4	25,3		25,3	13,4	13,4	19	26		19
	30-01-2013	VOLEIBOL	3,93	3,93	124	129		129	22,6	23,8		23,8	13,9	13,9	32	41		32

Lenguaje Wilson Espinel

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

CIAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) 1 INTENTO	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO 1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL 1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON 1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	200 METROS PLANOS	RESULTADO
	19-04-2011	VOLEIBOL	3,73	373	133	126		136	33,9	31,6		33,9	13,33	13,33	20	46		24	N/A	N/A
	19-10-2011	VOLEIBOL	3,186	3,186	135	131		135	36,2	32,7		34,2	13,72	13,72	37	29		29		
	28-02-2011	VOLEIBOL	3,144	3,144	136	132		136	31,7	32,8		32,8	13,29	13,29	26	33		26		
	27-08-2011	VOLEIBOL	3,77	3,77	138	135		138	34,6	31,7		33,6	13,56	13,56	47	39		39		
	30-03-2011	VOLEIBOL	3,89	3,89	141	139		141	30,2	34,7		32,9	14,72	14,72	35	27		27		
	02-08-2011	VOLEIBOL	3,83	3,83	132	127		132	32,1	28,3		32,1	13,43	13,43	44	32		32		
	24-09-2011	VOLEIBOL	3,136	3,136	130	135		133	28,6	33,5		33,5			38	32		32		
	25-09-2011	VOLEIBOL	3,182	3,182	126	137		131	29,2	32,3		32,8	14,28	14,28	38	43		33		
	26-11-2011	VOLEIBOL	3,89	3,89	129	127		129	32,9	35,8		35,8	13,77	13,77	28	26		26		
	02-10-2011	VOLEIBOL	3,92	3,192	132	135		135	29,7	33,3		33,3	14,65	14,65	32	24		24		
	15-10-2011	VOLEIBOL	3,79	3,79	134	143		143	28,1	31,4		37,9	13,27	13,27	26	29		21		
	11-06-2010	VOLEIBOL	3,88	3,88	128	133		133	34,5	32,1		33,5	12,78	12,78	12	18		12		
	13-05-2010	VOLEIBOL	3,97	3,97	131	132		132	32,8	36,7		36,7	13,16	13,16	25	31		25		
	27-04-2010	VOLEIBOL	3,83	3,83	127	127		137	36,9	38,2		38,2	12,25	12,25	17	23		17		
	21-12-2010	VOLEIBOL	3,75	3,75	135	130		133	35,4	36,9		36,9	12,36	12,36	29	34		29		
	11-06-2010	VOLEIBOL	3,82	3,82	133	136		137	31,7	33,5		33,5	13,57	13,51	37	30		30		
	31-07-2010	VOLEIBOL	3,71	3,71	137	132		132	33,2	35,4		35,4	12,22	12,22	23	17		17		
	02-06-2010	VOLEIBOL	3,85	3,85	132	135		135	29,2	32,2		32,2	13,29	13,29	32	26		26		

Kengaroque Wilson Espinel

Anexo 10: Resumen histórico pago de seguridad social

ASOPAGOS S.A.

REPORTE CONSOLIDADO DE PAGOS POR EMPLEADO

DATOS GENERALES APORTANTE						
IDENTIFICACIÓN	RAZÓN SOCIAL	SUCURSAL	ARL	CCF	TIPO APORTANTE	CLASE APORTANTE
CC-79171487	WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN	Todas	POSITIVA	SIN CCF	INDEPENDIENTE	I - INDEPENDIENTES

DATOS GENERALES COTIZANTE			
IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA CONSULTA	
		INICIAL	FINAL
CC-79171487	WILSON DAVID ESPINEL GAVILAN	2022-01-01	2022-12-01

INFORMACION PLANILLAS PAGADAS

TIPO COT	SUBTIPO COT	PERIODO PENSION	PERIODO SALUD	NUMERO DE PLANILLA	TIPO DE PLANILLA	FECHA DE PAGO PLANILLA	ACTIVIDAD ECONOMICA	LIQUIDACION DETALLADA																						
								ADMINISTRADORA PENSION	CODIGO DE ADMINISTRADORA	TARIFA PENSION	DIAS COTIZADOS	IBC AFP	APORTE AFP	APORTE FONDO SOLIDARIDAD	APORTE FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL AFP	ADMINISTRADORA SALUD	CODIGO DE ADMINISTRADORA	TARIFA SALUD	DIAS COTIZADOS	IBC EPS	APORTE EPS	ARL	CODIGO DE ADMINISTRADORA	CENTRO DE TRABAJO	TARIFA ARL	DIAS COTIZADOS	IBC ARL	APORTE ARL
59	0	2022-02	2022-02	22975063	I	2022-04-01	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-03	2022-03	23218935	I	2022-05-03	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-04	2022-04	23390273	I	2022-05-25	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-05	2022-05	23398513	I	2022-06-28	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-06	2022-06	23648956	I	2022-07-22	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-07	2022-07	23865383	I	2022-08-24	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-08	2022-08	24126877	I	2022-09-19	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-09	2022-09	24347583	I	2022-10-27	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-10	2022-10	24637646	I	2022-11-17	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-11	2022-11	24835467	I	2022-12-14	0	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-12	2022-12	25061303	I	2022-12-14	3931202	COLPENSIONES	25-14	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	FAMISANAR	EPS017	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	1	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
								TOTAL PENSION				$ 11.000.000	$ 1.760.000	$ 0	$ 0	$ 1.760.000	TOTAL SALUD				$ 11.000.000	$ 1.375.000	TOTAL ARL				$ 11.000.000	$ 268.400

APORTES PARAFISCALES

PERIODO PENSION	PERIODO SALUD	NUMERO PLANILLA	TIPO DE PLANILLA	FECHA DE PAGO PLANILLA	ACTIVIDAD ECONOMICA	CAJAS DE COMPENSACION						PARAFISCALES									
						CAJA DE COMPENSACION	CODIGO DE ADMINISTRADORA	TARIFA CCF	DIAS COTIZADOS	IBC CCF	APORTE CCF	IBC PARAFISCALES	TARIFA SENA	APORTE SENA	TARIFA ICBF	APORTE ICBF	TARIFA MEN	APORTE MEN	TARIFA ESAP	APORTE ESAP
2022-02	2022-02	22975063	I	2022-04-01	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-03	2022-03	23218935	I	2022-05-03	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-04	2022-04	23390273	I	2022-05-25	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-05	2022-05	23398513	I	2022-06-28	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-06	2022-06	23648956	I	2022-07-22	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-07	2022-07	23865383	I	2022-08-24	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-08	2022-08	24126877	I	2022-09-19	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-09	2022-09	24347583	I	2022-10-27	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-10	2022-10	24637646	I	2022-11-17	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-11	2022-11	24835467	I	2022-12-14	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-12	2022-12	25061303	I	2022-12-14	3931202	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
						TOTAL CAJA COMPENSACION				$ 0	$ 0		TOTAL SENA	$ 0	TOTAL ICBF	$ 0	TOTAL MEN	$ 0	TOTAL ESAP	$ 0

Anexo 11: Paz y salvo alcaldía de Lenguazaque Cundinamarca

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

CERTIFICA

Que **WILSON ESPINEL**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 79.171.497** de **Ubaté,** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN VOLEIBOL** durante el año 2022, se encuentra a **PAZ Y SALVO** por todo concepto con la coordinación de deporte.

La presente se expide a los veinte seis (26) días del mes de diciembre del 2022.

Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

Proyecto: WFPB
Reviso: DARH