FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia:

UBATÉ

Municipio:

CUCUNUBA

Presentado por:

JOHANN SANTIAGO ROJAS MENDEZ

Revisado y aprobado por:

NUBIA LILIANA NIÑO

APOYO A LA SUPERVISIÓN

CUCUCNUBA- Cundinamarca

Diciembre de 2022

INTRODUCCIÓN

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el **Lic. Cesar Soler**, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por su puesto con los 24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa. Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en las actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos predeportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.



OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de **INDEPORTES**, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades predeportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.

2. Realizar actividades predeportivas y recreativas, donde los deportistas pongan en práctica sus habilidades y destrezas

3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
ANGELICA BARRAGAN	COORDINADOR MUNICIPAL
CARLOS NAVARRETE	COORDUNADOR TÉCNICO
CRISTIAN CASTRO	COORDINADOR LOGISTICO
SANTIAGO ROJAS	COORDINADORA DE SEGUIMIENTO FILMICO

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	09 de Diciembre
socialización con director o coordinador del municipio	09 de Diciembre
Difusión con beneficiarios y padres de familia	12 de Diciembre
Alistamiento de material	15 Diciembre
Desarrollo del evento	Diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	Diciembre 17 de 2022

Diseño metodológico





#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO — BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO — 2 RETO GYNCANA

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

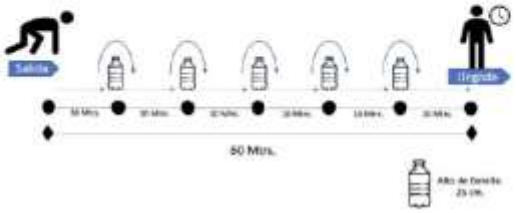
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

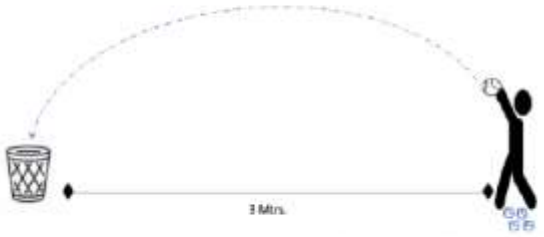
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



#DeporteQueProgresa

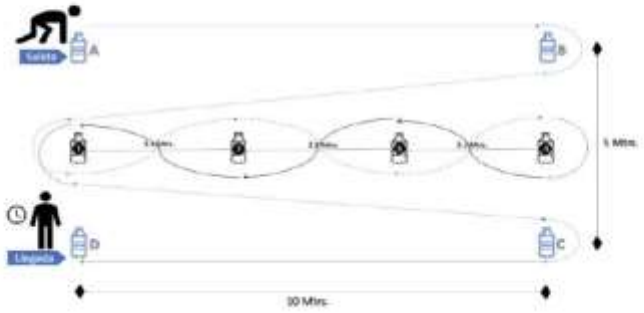
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

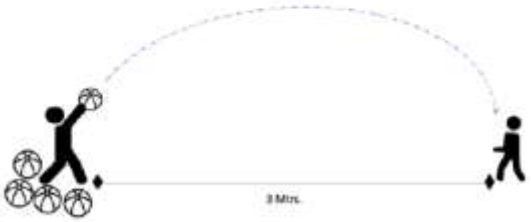
#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 3
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4
RECEPCIÓN DE BALÓN.
Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.



El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

- 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

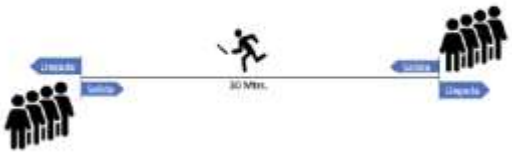
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie .

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* ; de lo contrario será penalizado restando 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restando 25 puntos .

INDEPORTES

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

.

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

INDEPORTES
INSTITUTO CUNDINAMARQUÉS PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO | **CARRERA DE COLORES**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .

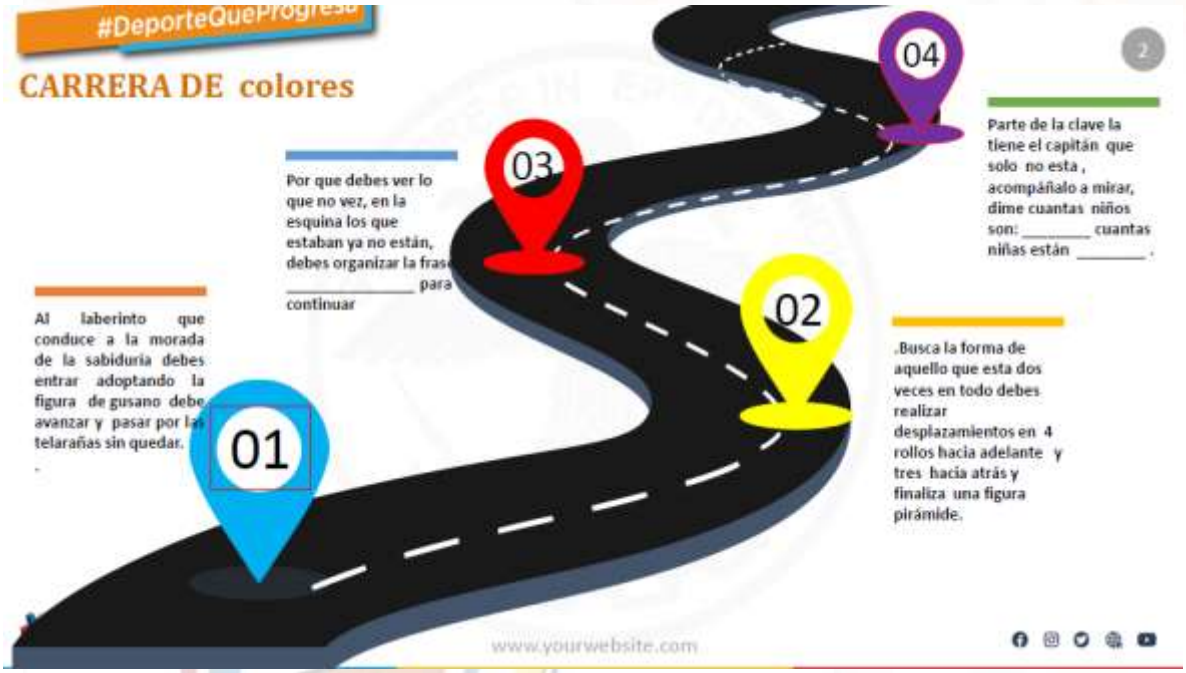


#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA	• Se realizara capacitación por provincia a los formadores • Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado
REGLAMENTO	• Participaran de manera individual y por equipos (por niveles) • Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos
PISTAS	• Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- Estación 1 color azul
- Estación 2 color amarillo
- Estación 3 color rojo

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Nombre del escenario:

CAMPO DE FUTBOL CUCUNUBA

Horario: SABADO 17 8:00 AM A 3:00 PM

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
FUTBOL DE SALON	**40**
VOLEIBOL	**45**
TENIS DE CAMPO	**45**
FUTBOL SALA	**50**
Total	**180**

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

Bienes de consumo (refrigerios, almuerzo, hidratación y medallas)

Total refrigerios	Total Almuerzo	Total Hidratación
180	180	180

# Medallas de Oro	# Medallas de Plata	# Medallas de Bronce
3	3	3