INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 134 DE 2022

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

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	UBATE
FECHA DEL INFORME	24 DE DICIEMBRE DEL 20222
PERIODO DEL INFORME	09/02/2022 AL 23/12/2022
CONTRATISTA	JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 134 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 11 meses

1. Realice convocatoria para búsqueda de población solicitada en los sitios de trabajo asignados como lo fueron Vereda el Cedro, barrio santa Barbara y Barrio san José, a través de varios medios como redes sociales, banners y voz a voz, entregando los diferentes formatos de autorización para participar en las sesiones de clase.
2. Entregue en las fechas establecidas los documentos solicitados por la sugerencia como fue malla pedagógica, plan pedagógico, así mismo, establecí horario y sitios de trabajo para cada una de las categorías en las que desarrollé el proceso de formación.
3. Tome registro de asistencia de los participantes que asistieron a las actividades planteadas en la malla pedagógica.
4. Cumplí con la cobertura solicitada en las tres categorías como fue, para iniciación 15 participantes, fundamentación 15 participantes y perfeccionamiento 15 participantes para una cobertura total de 45 deportistas.
5. Entregue la dotación suministrada por INDEPORTES a cada uno de los deportistas que asistieron a las clases programadas, garantizando el uso adecuado del mismo.
6. Realicé las planeación de clases diarias y semanales a desarrollar en cada uno de los sitios de trabajos asignados explicando las actividades a realizar durante la sesión, como por ejemplo en la categoría de iniciación, calentamiento a través de rondas infantiles en fundamentación ejercicios de coordinación y en perfeccionamiento ejercicios de sistema defensivo.
7. Cargue y actualice la información solicitada por la gestora en el Drive asignado.
8. Realice las planeaciones de las sesiones de clase establecidas para cada categoría; teniendo en cuenta las fases estipuladas en el formato de planeación, la fase inicial, fase central y fase final.
9. Realice las dos ejecuciones de las pruebas físicas antropométricas en las fechas establecidas en el cronograma de Indeportes, registrando cada uno de los datos obtenidos por cada deportista en las dos ejecuciones, y al finalizar, se realizó el respectivo análisis cuantitativo y cualitativo con la gráfica correspondiente a cada prueba.
10. Anexé dentro de los documentos de presentación mensual, la certificación firmada por el gerente de la oficina de recreación y deporte del municipio de Ubaté Miguel Gonzalez, donde consta que realicé todas las actividades contractuales en la escuela de formación de futbol de salón.
11. Apoye las actividades programadas por la subgerencia Técnica dentro y fuera del municipio de Ubaté, donde se requería mi participación colaboración.

12. Asistí a las reuniones y capacitaciones virtuales y presenciales programadas por el supervisor durante la ejecución del contrato.
13. Entregue debidamente diligenciados los archivos solicitados por la subgerencia técnica
14. Entregué a través de la plataforma SECOP II los informes exigidos durante la ejecución del contrato con sus respectivos soportes y anexos.
15. Entregue mensualmente en formato PDF a través de la plataforma google Drive, los documentos exigidos con sus respectivas evidencias, durante la ejecución del contrato y la entrega del informe final.

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	15
FUNDAMENTACION	15
PERFECIONAMIENTO	15
TOTAL	45

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa Adición	134	$ 11.998.000 $ 5.999.000	7 meses 4 meses	2022000111 de 24/01/2022 2022003272 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:	NUBIA LILIANAN NIÑO DELGADO
Firma:	

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

FEBRERO 2022







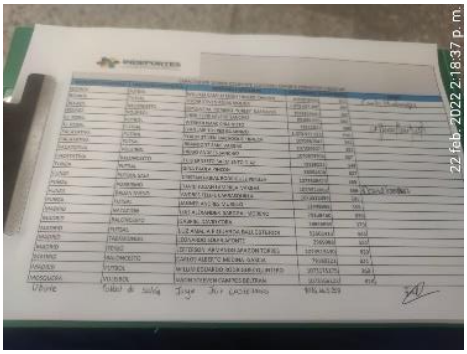


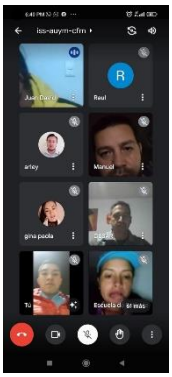
MARZO 2022


!INSCRIPCIONES ABIERTAS!
Escuela de Formación
Fútbol De Salón
El Cedro
Lunes
C.I.C San Jose
Miercoles
Santa Barbara
Viernes
- Iniciación - Fundamentación - Perfeccionamiento
- Mayores Informes -
-- Lic. Jair Castellanos 312 641 87 04 --


23 mar. 2022 2:41:15 p. m.


7 mar. 2022 4:15:22 p. m.


22 feb. 2022 2:18:37 p. m.

ABRIL 2022	
	
	

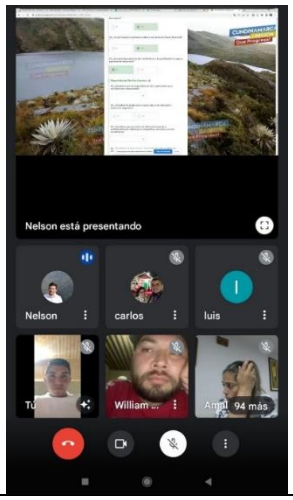
MAYO 2022	
	
	

JUNIO 2022









JULIO 2022





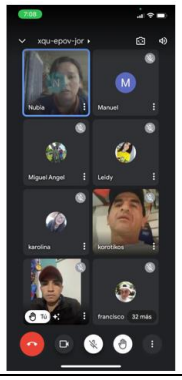

uph-vhtz-ivwj
ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)
Yury está presentando
CINDY
Jair
Nubia
Fredy, 45 más



AGOSTO 2022	
	
	

SEPTIEMBRE 2022	
	

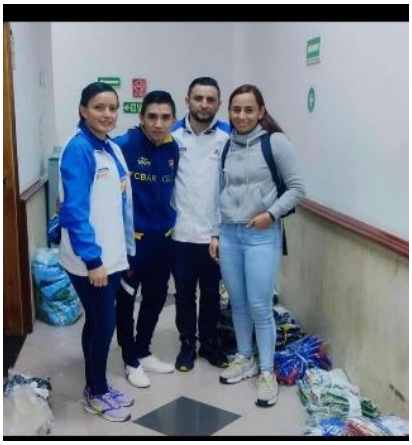






OCTUBRE 2022





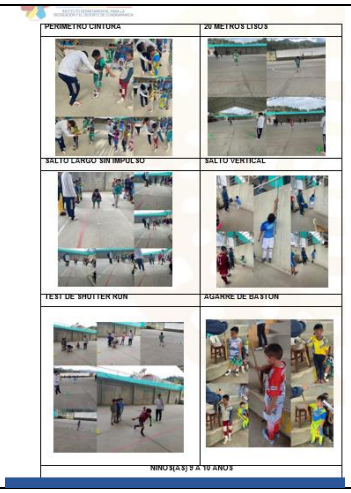




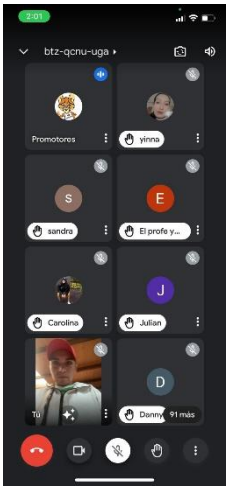
NOVIEMBRE 2022









DICIEMBRE 2022	
	
	

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
FUTBOL DE SALON

FEBRERO 14/2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por niveles
   - 9.1 Etapas de enseñanza
   - 9.2 Etapa de Iniciación
   - 9.3 Etapa de fundamentación
   - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Temas y contenidos
11. Metodología de trabajo
    - Etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Ubaté
    - Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
    - Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
    - Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)
12. Control seguimiento y evaluación
13. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar

su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

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

4. MARCO LEGAL

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

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

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

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

LEY 181 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

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

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

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

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

5. OBJETIVO GENERAL

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

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón.

- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Ejecutar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos teóricos, físicos, técnicos, tácticos y psicosociales.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

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

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

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

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

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

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

IMPLEMENTACIÓN

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

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

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

FORMACIÓN INTEGRAL

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

Acodesi (2013) afirma:

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

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

FUTBOL DE SALÓN

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

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

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte. De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.

Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

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

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

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

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

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

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

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

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

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

CONTENIDO TEÓRICO:

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

CONTENIDO PSICOSOCIAL

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

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

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

CONTENIDO FISICO:

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

CONTENIDO TÉCNICO:

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

CONTENIDO TÁCTICO:

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

CONTENIDO TEÓRICO

Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

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

METODOLOGIA

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

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

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

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

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

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

CONTENIDO TÁCTICO:

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

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

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

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

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

METODOLOGIA:

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

PROPUESTA RECREATIVA

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

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

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

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

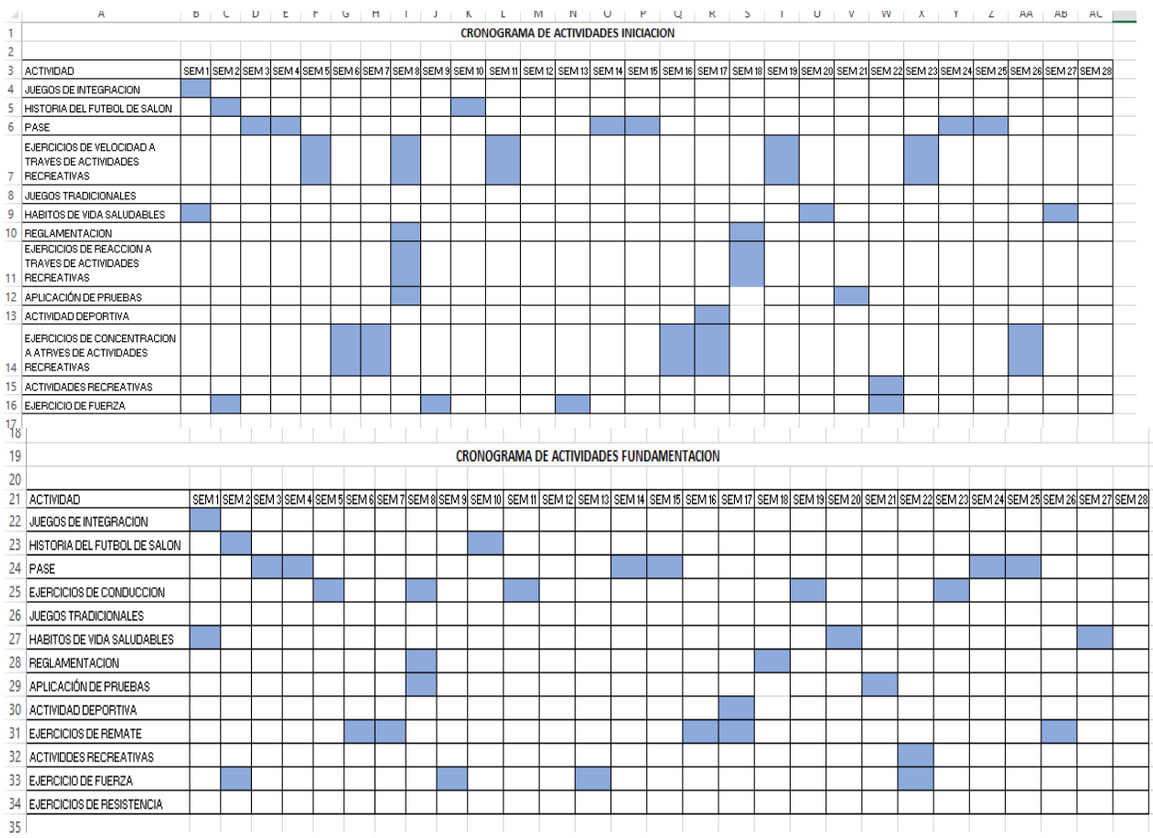
La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón de la provincia de Ubaté, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte

(20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INICIACION

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTACION

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERFECCIONAMIENTO

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logra que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Logra que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseña a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes direccciones
						CORRER	Enseña a los niños, niñas y jovenes a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logra que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamineto
						RODAR	Enseña los niños a rodar en diferentes direcciones

F U T B	I N I	FISICO	CAPACIDADES FISICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejora en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	Maximiza la velocidad a traves de carreras
						ABDOMINALES	Mejora la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejora la fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Mide la resistencia a traves de cantidad de saltos realizados
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumenta la velocidad en conduccion de balon
						CARRERAS DE RELEVO	Mejora el tiempo en el deplazamiento
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Logra que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	VELOCIDAD	JUEGO DE STOP	Permite que los niños, niñas y jovenes corran en diferentes velocidades
						LA LLEVA	Logra que el niño, niña y joven mejore el pase a larga distancia
						CONGELADOS	Permite realizar diferentes movimientos
				2	CONCENTRACION	JUEGO DE GOLOZA	Mejora la conduccion del balon con el borde interno
						JUEGO DE DOMINO	Logra la concentración
						LOTERIA	Mejora la capacidad cognitiva
				3	REACCION	JUEGO DE PERRITO	Mejora el trabajo en equipo y la integracion
						PONCHADOS	Mejora la reaccion al evadir un objeto
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Se enseña como iniciar la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE	Motiva al niño,niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Conoce algunos lugares donde se desarrollo el juego

O L D E S A L Ó N	C I A C I O N	TEORICO				INVENTORES	Conoce quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Aprende cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Se inculcó el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseña tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseña como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exige la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utiliza correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseña los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exige el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculca el respeto a todo su entorno durante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseña a los ninños la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce el trabajo en equipo en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realice las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se logró que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicite a los niños asistir bien alimentados a todas a las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigi a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permite que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promueve el ejercicio en cada una de las actividades
						ACTITUD POSITIVA	Se recocnoce la actitud de cada uno de los compañeros

			DE	3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Se reconoce el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Se valoro la entrega en las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñe al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñe el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Mejore el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	Mejoró la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						PATO PATO GANZO	Mejoró la habilidad cognitiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Mejoró la coordinacion
						YERMIS	Se resalta la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad
						JENGA	Mejoro la capacidad cognitiva
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Figuras de plastilina	Mejoro las habilidades psicomotoras
						Baile	Mejoro la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejora la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Corazon de la piña	Mejora la accion motora
						Goloza	Mejora la capacidad cognitiva
						Puente esta quebrado	Maneja la coordinacion
						Juguemos en el bosque	Aumento la velocidad y la percepcion

FECHA DE ENTREGA	**14-Feb-22**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JAIR CASTELLANOS DELGADILLO**

MUNICIPIO	**UBATE**



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

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	Acopla difrentes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Se Logró que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realice actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Se logró que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñe a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				3	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	Mejora el desplazamiento en diferentes velocidades corriendo
						SALTAR	Se Logro que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseña los niños a rodar en diferentes direcciones

F U T		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Mejora la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	Mejora la resistencia en las piernas
						TIJERAS	Fortalece la fuerza de piernas
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Mejora la resistencia del deportista
						PLANCHAS	Aumento la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Se Logro que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						SLALOM	Mejoro la velocidad sobrepasando obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Se logró que el niño, niña y joven mejore la velcoidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Se Mejoró la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Se Logro que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejercicios de estiramiento
				1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	Se Logro que el niño, niña y joven mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	Se Logro que el niño, niña y joven busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	Se mejoro la sobreposicion en el campo de juego
						PASE LARGO	Mejoro el control a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Mejoro la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejoro la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejoro el trabajo en equipo

I B O L D E S A L O N	**F U N D A M E N T A C I O N**	**TECNICO**	**DESTREZAS**			LARGO	Mejoro la potencia a la hora de rematar
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Mejoro la conduccion del balon con borde interno y externo del pie
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejoro la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de ralizar los ejercicios
						EN DRIBLING	Se logro que el niño, niña y joven mejore la agilidad ala hora de conducir el balon antee sus adversarios
						BORDE INTERNO	Mejoro la conduccion con el borde externo
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Logro que el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	Mejorar la fueza en los brazos
						DE PASES AEREOS	Mejoro la tecnica a la hora de entregar un pase
						CONTROL ORIENTADO	Logro la recepcion de balón
		TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	INICIOS	Se socializo como inicio la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Se motivo al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Se socializo algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Se socializa quien invento el futbol de salon
				2	**REGLAMENTACION**	JUGADORES	Enseña cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Se Inculca el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseña tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseña como se deben hacer los cambios durante el juego
						CUMPLIMIENTO	Exige la participacion en todas las sesiones programadas

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRANSPARENCIA	Utiliza correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseña los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exige el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculca el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseña a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce el trabajo en equipo da en cada actividad realizadas
						DEDICACION	Realice las sesiones de clase a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se Logra que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Se solicita a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exige a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permite que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
				3		EJERCICIO FISICO	Promueve el ejercicio en cada una de las actividades
					MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconoce la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconoce el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valora las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseña el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
				1	JUEGOS DE	CONGELADOS	Mejora la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejora el desplazamiento

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	INTEGRACION	SALTAR LA CUERDA	Mejorar el salto a pie junto
						ESTATUA	Mejora las habilidades psicosociales
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrea a los niños a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejoro la capacidad coginitiva
						RANA	Mejoro la punteria
						TROMPO	Se aumento la coorinacion visomotora
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aerobicos	Mejoro la coordinacion
						Dibujo	Mejoro la motricidad fina
						Ejercicios al ritmo de la musica	Mejoro la capcacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumento la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos
						ZIG ZAG	Mejora el desplazamineto con obstáculos
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	Mejora la concentracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejora la velocidad sobre obstaculos
						ADIVINANZAS	Mejoro la capacidad cognitiva
						JUEGOS DE OBSTACULOS	Se fortaleció la superacion de obstaculos

FECHA DE ENTREGA	**14/Febrero/20222**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JAIR CASTELLANOS**

MUNICIPIO	UBATÉ



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realice ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejoró el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Se logró que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoró la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicer actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Se logró que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñe a los deportistas a adaptarse a través de la realización deejercicios
					PATRONES	CAMINAR	Realice actividades que le permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	Se logro que los deportistas corran de un lado a otro en diferentes velocidades

				6	**BASICOS DE MOVIMIENTO**	SALTAR	Se logro que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejoró la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Mejoró el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes
		FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejoró la fuerza de piernas y brazos en todas las actividades aseignadas
						BURPEE	Mejoro la fuerza de brazos y piernas
						CABALLITO	Mejorór las acciones motrices
						CARRETILLA	Mejoró la fuerza en los brazos
				2	**RESISTENCIA**	TITERES	Se mejoro la resistencia y velocidad atraves de obstaculos manteniendo ritmo para recuperar hasta llegar a una posición inicial.
						SALTOS CON SENTADILLA	
				3	**VELOCIDAD**	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y REACCION	Se logro realizar desplazamientos explosivos en el menor tiempo bien sea en distancias cortas o largas
						CARRERAS DE RELEVOS	
						CONDUCCION DE BALON EN GRUPOS	
				4	**FLEXIBILIDAD**	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS	Mejoró la flexibilidad en el deportista
						LIMBO	
				1	PASE	ESPACIO REDUCIDO	Aumento la rapidez en los pases
						UNA SOLA INTENCION	Aumento la capacidad mental
						POR PAREJAS	Se mejoro la precision al entregar el pase

						A UN SOLO TOQUE CON UN RECUPERADOR	Mejoró el trabajo en equipo
				2	CONDUCCION	CIRCUITO DE OBSTACULOS	Se logro superar obstáculos de resistencia y velocidad
						POR PAREJAS	Mejoró el trabajo en equipo
						CON PLANTA DE PIE	Mejoró las habilidades psicomotoras
						DE ESPALDAS	Mejoró el desplazamiento
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejoró la habilidad visomotriz
				3	DEFINICION	UNO CONTRA UNO	Mejoró la defensa encampo propio
						DOS CONTRA UNO	Mejora la perfilacion a la hora de defender
						DRIBLANDO AL PORTERO	Mejoró la definicion a traves del dribling
						BALON EN MOVIMIENTO	Mejora la capcidad psicomotora
				4	REMATE	DE CABEZA	Mejoró la definicion
						DE VOLEA	Mejoró la fuerza de piernas
						DE TIRO DE CASTIGO	Mejoro la tecnica a la hora de definir
						RECIBIENDO UN PASE DE PIVOT	Mejoro la definicion utilizando el pivot
				1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL	Mejoro la tactica defensiva
						MARCACION EN ROMBO	
						MARCACION MIXTA	
						MARCACION ZONAL	
						SALIDA DE TRES	Mejoro el desplazamiento

TECNICO

DESTREZAS

U T B O L D E S A L O N	**R F E C C I O N A M I E N T O**	**TACTICO**		**2**	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA DE 2 UTILIZANDO ROTACION DE TODOS LOS JUGADORES	Se Fotaleció la rotacion en la cancha
						BUSCAR LINEA DE PASE	Mejoro los moviminetos a la hora de atacar
				3	ESTRATEGIA	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejoro las estrategias de balon detenido
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						JUGADAS PARA SALIR DE LA PRESION DEL RIVAL	Mejoraron las salidas evadiendo la marca del rival
						CONTRAATAQUE	Se Mejoró la salida con velocidad
		TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	INICIOS	El deportista aprendio como inicia la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Se motivo al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Se dio a Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Se socializó quien invento el futbol de salon
				2	**REGLAMENTACION**	JUGADORES	Enseñe cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculque el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Se Enseño tiempo de duracion del encuentro deportivo

						CAMBIOS	Enseñe como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigi la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilice correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Socialice los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculque el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñe a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Se reconoce el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realice las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logre que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicite a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exige a los niños, niñas y jovenes a presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permite que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Se Promueve el ejercicio en cada una de las actividades
						ACTITUD POSITIVA	Se reconoce la actitud de cada uno de los compañeros

				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Se reconoce el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valora las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseña al deportista la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseña el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejora la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejora la acciones motriz
						SALTAR LA CUERDA	Mejora la fuerz de piernas
						ESTATUA	Mejora la habilidad corporal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrea a los deportistas a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejora la capacidad cognitiva
						RANA	Mejora la habilidad para lanzar
						CUCUNUBA	El niño desarrolla habilidades psicomotoras
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Motricidad fina	Mejora de destreza manual
						Enhebrar aguja	Estimula la vision y la capacidad psicomotor
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumenta la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de cicuitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Se integro a los deportistas a traves del f estival recreativo que permita de cambio de actividades
						MARAÑA	

						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	**14-Feb-22**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**Jair Castellanos Delgadillo**

MUNICIPIO	**Ubate**



ANEXO 4 OBLIGACION 2

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: UBATE

NOMBRE DEL FORMADOR: JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	Barrio Santa Barbara		Barrio San Jose		Barrio Santa Barbara			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACIO		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	Barrio Santa Barbara		Barrio San Jose		Barrio Santa Barbara			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	Barrio Santa Barbara		Barrio San Jose		Barrio Santa Barbara			

NOMBRE MONITOR JORGE JAIR CASTELLANOS

ANEXO 11 COBERTURA FUTBOL DE SALON



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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2		2				0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	3			3			0	0	0	0	0	0	0	0	3
8 AÑOS	3			3			0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	6	1	2	4		1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
10 AÑOS	3	1	3			1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	4	1	2	2	1		0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	4		4				0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	2		2				0	0	0	0	0	0	0	0	2
14 AÑOS	5		5				0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	4		4				0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	3		3				0	0	0	0	0	0	0	0	3
17 AÑOS	3		3				0	0	0	0	0	0	0	0	3
TOTALES	42	3	30	12	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	45

OBLIGACION 3 ANEXO 5



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DILAN ROJAS	3222420080		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
2	JEREMY PEDRAZA	3044523500		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
3	CRISTIAN SANTANA	3219697110		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
4	MICHAEL ROBAYO	3174875885		1			1				1			1				1			1				1								7	7	0	100%
5	MARIANA RINCON	3208244761		1			1				1			1				1			1				1								7	7	0	100%
6	MATIAS ORTIZ	3134423397		1			1				1			1				1			1				1								7	7	0	100%
7	JOSEPH SAENZ	3042445029							1							1							1										3	3	0	100%
8	JOHAN SAENZ	3042445029		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
9	NICOLAS USAQUEN	3123398560		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
10	CAMILO NIETO	3008630305		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
11	YESID RINCON	3142396644		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
12	DILAN RODRIGUEZ	3112690902		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
13	YEIKOL CHAVEZ	3208134061		1			1				1			1				1			1				1								7	7	0	100%
14	DEIMY YULIANA NIÑO	3209756268		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
15	JAIIDER SANTANA	3125818343		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1								10	10	0	100%
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					#¡DIV/0!

0

OBLIGACION 3 ANEXO 6



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOHAN RINCON	3102710905		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
2	MARLON CARDENAS	3107819506		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
3	DAMIAN ROJAS	3228320856		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
4	SANTIAGO CONTRERAS	3232206846		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
5	SOFIA TRIBIÑO	3214855552		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
6	ANDRES TRASLAVIÑA	3126071522		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
7	STIVEN RODRIGUEZ	3219269896							1							1							1											3	3	0	100%
8	JUAN TRASLAVIÑA	3126071522		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
9	ERICK PEDRAZA	3105626660		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
10	JUAN CAMILO CASAS	3212078093		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
11	CESAR NIÑO	3118084511		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
12	SANTIAGO SANABRIA	3224332526		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
13	JHOJAN USAQUEN	3229419524		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
14	KILIAN BAUTISTA	3212379445		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
15	FELIPE BECERRA	3143578681		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					

OBLIGACION 3 ANEXO 7



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO_____

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JULIAN ALONSO	3213836556		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
2	NEIBER PEDRAZA	3043267448		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
3	JULIAN PEDRAZA	3224364479		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
4	SANTIAGO QUINTERO	3005971454		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
5	BRANDON CHAVEZ	3226768457		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
6	DEIVID FORERO	3115360504		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
7	DUVAN CONTRERAS	3133077389							1							1							1											3	3	0	100%
8	DAIRON MORENO	3144106377		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
9	ALEXANDER PULGA	3105762488		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
10	WALTER MORENO	3224349733		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
11	DIEGO COLMENARES	3124788852		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
12	PAUL PAJARITO	3134580180		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
13	DIEGO CASAS	3124317437		1			1				1			1				1			1				1									7	7	0	100%
14	MIGUEL RODRIGUEZ	3227168327		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
15	EDEN PACHON	3228955236		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1									10	10	0	100%
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	ADELIN MARIANA PINZON PRADA	1076657663	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA EL CEDRO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FANNY RUBIELA PRADA	3213390594	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	OSMAR ANSELMO PINZON PRADA	1076657663	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA EL CEDRO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FANNY RUBIELA PRADA	3213390594	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JHOJAN MATEO CONEJO	1171964125	COLOMBIANA	INFANCIA	SANTA BARBARA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	KARET LORENA CONEJO	3012899747	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	YESID ANDREY RINCON CRUZ	1171964182	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA LAS BRISAS	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR ALBA CRUZ ESPEJO	3142396644	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JHONIER CAMILO NIETO LADINO	1076662184	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO CALDERITAS	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DANNY LIZETH LADINO	3008630305	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	MICHAEL ESTEFFER ROBAYO DELGADO	1171964045	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO CALDERITAS	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUCY MARGOT DELGADO	3174875485	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	ALAN MATIAS ORTIZ RODRIGUEZ	1076668619	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YULY ANDREA RODRIGUEZ	3134423397	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	AMAURY RAMO PAJARITO	1077341174	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DORALI PAJARITO PACHON	3107747702	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DUVAN SAID TABACO RAMOS	1177963671	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO VIENTO LIBRE	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEIDY MARISOL RAMOS	3204776627	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	YULEIMY SOFIA TRIVIÑO RINCON	1076652288	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO CALDERITAS	O+	NO REGISTRA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MIRIAM YANETH RINCON	3214855552	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	SAMUEL SANTIAGO CORREDOR MARTINEZ	1171963771	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO EL CERRITO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA MILENA MARTINEZ SANCHEZ	3112557466	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	ANDRES FELIPE TRASLAVIÑA RINCON	1077115479	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 8 1D 20	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA CECILIA RINCON	3126071522	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	NICOLAS DAVID SILVA CORTES	1076657366	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CLL 12 8 75	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLORIA YANETH CORTES ROJAS	3112018993	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	URIEL STIVEN RODRIGUEZ USAQUEN	1076656941	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	SANTA BARBARA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUJZ MIRIAM USAQUEN	3224459265	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DARWIN ARLEY GOMEZ PAEZ	1076656726	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 7 1 51	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY OMAIRA PAEZ PALOMARES	3204665728	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JOHAN ESNEIDER RINCON BALLEN	1077114214	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO VIENTO LIBRE	B+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGELA BAILLEN RODRIGUEZ	3102710905	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	EDWIN ALEJANDRO AVILA VARGAS	1034665818	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA EL CEDRO	O+	NO REGISTRA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA VARGAS	3138468488	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	CESAR FABIAN NIÑO BENAVIDES	1077114715	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO VIENTO LIBRE	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARTHA CECILIA RINCON	3126071522	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JOHAN ANDREY USAQUEN CONTRERAS	1077714367	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO VIENTO LIBRE	O+	NO REGISTRA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA CONTRERAS	3123358960	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	KEVIN YESID ARIAS FORERO	1016912861	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA LAS BRISAS	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUIS FERNANDO ARIAS	NO TIENE	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FREDY YESID PEÑA GARCIA	1076661596	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO CALDERITAS	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGELICA YANIRA GARCIA	3124096468	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JOHAN SEBASTIAN DAZA TORO	1108254447	COLOMBIANA	JUVENTUD	SANTA BARBARA	O+	EMMSANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ALICIA DAZA MADROÑERO	3123237322	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	EDWIN ARLEY PACHON FANDIÑO	1024489049	COLOMBIANA	JUVENTUD	CALLE 1I 7H 38	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JAIME PACHON	3228955236	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	WALTER ESTEBAN MORENO FORERO	1077113354	COLOMBIANA	JUVENTUD	VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA FORERO MATEUS	3144106377	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DAIRON MORENO FORERO	1077112935	COLOMBIANA	JUVENTUD	VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA FORERO MATEUS	3144106377	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	MARLON DAVID CARDENAS TRIVIÑO	1077340794	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAOLA ANDREA TRIVIÑO	3107819500	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JUAN DIEGO CASAS MARTINEZ	1072364824	COLOMBIANA	JUVENTUD	VIENTO LIBRE	O+	NO TIENE	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MARTINEZ	3124317437	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	HECTOR ANDRES CORREDOR PRADA	1076650603	COLOMBIANA	JUVENTUD	BARRIO SAN JOSE	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARGARITA PRADA	3213211662	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DIEGO ALEJANDRO COLMENARES	1055272714	COLOMBIANA	JUVENTUD	BARRIO SAN JOSE	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA PATRICIA MERCHAN	3124788852	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DUVAN FELIPE CON TRERAS CASTIBLANCO	1076647947	COLOMBIANA	JUVENTUD	BARRIO SAN JOSE	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA LILIANA CASTIBLANCO	3133077389	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	SERGIO SANTIAGO VARGAS	1076340662	COLOMBIANA	JUVENTUD	BARRIO SAN JOSE	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NANCY MARCELA MELO MELO	3224768098	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DAVID FLORES ROCHA	1077340238	COLOMBIANA	JUVENTUD	VDA CHIRCALES	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDWIN JAVIER FLOREZ	3142595143	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JESION ALEJANDRO CORTES OSORIO	1053324321	COLOMBIANA	JUVENTUD	BARRIO SAN JOSE	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NUBIA FABIOLA OSORIO	3112053133	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JOHAN ALEJANDRO MONDRAGON CASTRO	1071113287	COLOMBIANA	JUVENTUD	BARRIO SAN JOSE	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLORIA LUZ CASTRO	3219664536	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	MIGUEL ANTONIO RODRIGIEZ SARMIENTO	10766522149	COLOMBIANA	JUVENTUD	VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NANCY SARMIENTO	3143563551	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DEIVI STIP FORERO PAJARITO	1076653080	COLOMBIANA	JUVENTUD	VIENTO LIBRE	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NIDIA PAJARITO	3125360504	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	MARLON JAIR BAUTISTA FUENTES	1048821860	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO SAN JOSE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA MARTIZA ALCANTAR	3209528626	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	KILIAN FERNANDO BAUTISTA FUENTES	10522398419	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO SAN JOSE	O+	NO REGISTRA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA MARTIZA ALCANTAR	3209528626	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JUAN SEBASTIAN TRASLAVIÑA RINCON	1077340763	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO SAN JOSEE	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTA CECILIA RINCON	3126071522	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DIVIER NICOLAS USAQUEN	1077115638	COLOMBIANA	INFANCIA	VIENTO LIBRE	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA CONTRERAS SANCHEZ	3123398560	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	SANTIAGO GOMEZ	1003844563	COLOMBIANA	INFANCIA	VDA GUATANCUY	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ MABEL VIRGUEZ VELEZ	3134943196	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JOHAN ANDRES SAENZ MURCIA	1171964505	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRO SAN JOSE	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CINDY MURCIA	3042445029	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JOSEPH STIF SAEZN MURCIA	1076665824	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO SAN JOSE	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CINDY MURCIA	3042445029	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	JAIDER ARLEY SANTANA GARCIA	1076665134	COLOMBIANA	INFANCIA	BARRIO EL NORTE	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDGAR SANTANA PERAZA	3125818343	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	DILAN ROJAS PAJARITO	1076665727	COLOMBIANA	INFANCIA	VIENTO LIBRE	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ELIZABETH PAJARITO	3133210399	NO TIENE
A DE SAN DIEGO DE UBA	UBATE	JORGE JAIR CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	PAULJERMY PAJARITO CHAVEZ	1077340536	COLOMBIANA	JUVENTUD	VIENTO LIBRE	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARISOL CHAVEZ	3144341401	NO TIENE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: UBATE**	
LUGAR:				Vereda El Cedro, Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**	**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO		X	X
			EQUILIBRIO		X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	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:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO



ANEXO 16 PLANEACION MENSUAL ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	ABRIL	MUNICIPIO: UBATE	
LUGAR:	Vereda el Cedro- Barrio San Jose y barrio santa Barbara	HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO

			CLASES	ABRIL	ABRIL	ABRIL
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL MAYO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: UBATE**		
LUGAR:				Vereda El Cedro, Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION			X		X
			DIFERENCIACION					X
			REACCIÓN			X		X
			ADAPTACIÓN			X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD			X		X
			RESISTENCIA			X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE			X		X
			CONDUCCION			X		X
			REMATE			X		X
			DEFINICION					X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO					X
			SALIDA DE TRES					X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		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:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL JUNIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: UBATE**		
LUGAR:				Vereda El Cedro, Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION			X		X
			DIFERENCIACION					X
			REACCIÓN			X		X
			ADAPTACIÓN			X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD			X		X
			RESISTENCIA			X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X		X
			CONDUCCION			X		X
			REMATE			X		X
			DEFINICION					X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO					X
			SALIDA DE TRES					X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL JUNIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: UBATE**		
LUGAR:				Vereda El Cedro, Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JULIO**		**JULIO**	**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO	X		X	X	
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION			X	X	
			DIFERENCIACION				X	
			REACCIÓN			X	X	
			ADAPTACIÓN			X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		X	X	
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD			X	X	
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X	X	
			CONDUCCION			X	X	
			REMATE			X	X	
			DEFINICION				X	
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO				X	
			SALIDA DE TRES				X	
			JUGADAS DE TIRO LIBRE				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL JUNIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: UBATE**	
LUGAR:				Vereda: Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL JUNIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBATE**	
LUGAR:				Vereda: Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBATE**	
LUGAR:				Vereda: Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLANEACION MENSUAL OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: UBATE**	
LUGAR:				Vereda: Barrio San Jose y Barrio Santa Barbara	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBATE**	
LUGAR:				Polideportivo Municipal - Barrio Viento Libre y Barrio San Jose	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 8:00 PM
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			REMATE		X	X
			DEFINICION			X
		ELEMENTOS TACTICOS	MARCACION EN ROMBO			X
			SALIDA DE TRES			X
			JUGADAS DE TIRO LIBRE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

OBLIGACION 9 ANEXO 16 EJECUCION PRUEBAS ANTROP

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1076665727	Dilan Matias Rojas Pajarito	7	31		:	15.5	121		:	60.5	108		:	54	74		:	37
2	1077115686	Jhonathan Sebastian Cruz Forero	8	27		:	13.5	134		:	67	114			57	64		:	32
3	1076663984	Cristian Santana	8	20		:	10	141		:	70.5	115			57.5	64		:	32
4	1171964045	Michael Robayo	10	29		:	14.5	133		:	66.5	111			55.5	61		:	30.5
5	1076661973	Mariana Rincon	9	29		:	14.5	138		:	69	111			55.5	67		:	33.5
6	1076661331	Dilann Styft Pedraza	10	17		:	8.5	106		:	53	86			43	63		:	31.5
7	1076655546	Joseph Saenz	7	22		:	11	113		:	56.5	105			52.5	54		:	27
8	11719644505	Johan Saenz	9	25		:	12.5	119		:	59.5	105			52.5	53		:	26.5
9	1077115638	Nicolas Usaquen	9	23		:	11.5	126		:	63	106			53	60		:	30
10	1076662184	Camilo Nieto	9	25		:	12.5	115		:	57.5	108			54	59		:	29.5
11	1171964821	Yesid Rincon	9	22		:	11	124		:	62	111			55.5	55		:	27.5
12	1076664568	Sebastian Gomez	7	22		:	11	139		:	69.5	114			57	61		:	30.5
13	1077115756	Santiago Gomez	8	33		:	16.5	132		:	66	112			56	70		:	35
14	1076661484	Valery Gomez	7	30		:	15	134		:	67	111			55.5	63		:	31.5
15	107665534	Jaider Santana	7	34		:	17	120		:	60	112			56	60		:	30
16	1076659830	Santiago Moreno	10	33		:	16.5	135		:	67.5	106			53	70		:	35
17	1171963671	Said Tabaco	10	28		:	14	146		:	73	118			59	95		:	47.5
18	1104829321	Alejandro Muñoz	10	29		:	14.5	140		:	70	107			53.5	61		:	30.5
19	1077341174	Erick Ramos	10	33		:	16.5	138		:	69	112			56	74		:	37
20	1077115145	Sofia Tribiño	11	51		:	25.5	148		:	74	114			57	71		:	35.5
21	1077115479	Andres Traslaviña	10	31		:	15.5	132		:	66	106			53	65		:	32.5
22	1076656941	Stiven Rodriguez	13	36		:	18	144		:	72	115			57.5	64		:	32
23	1077340763	Juan Traslaviña	13	39		:	19.5	145		:	72.5	113			56.5	66		:	33
24	1077114214	Jhojan Rincon	13	42		:	21	135		:	67.5	111			55.5	61		:	30.5
25	1171963408	Juan Camilo Suarez	12	26		:	13	142		:	71	113			56.5	78		:	39
26	1077114715	Cesar Niño	12	29		:	14.5	141		:	70.5	106			53	60		:	30
27	1092356072	Santiago sanabria	11	25		:	12.5	124		:	62	113			56.5	60		:	30
28	1077114367	Jhojan Usaquen	13	49		:	24.5	136		:	68	112			56	64		:	32
29	1052398419	Kilian Bautista	11	53		:	26.5	132		:	66	123			61.5	69		:	34.5
30	1077340794	Marlon Cardenas	13	49		:	24.5	153		:	76.5	135			67.5	73		:	36.5
31	1076651591	Julian Alonso	15	36		:	18	164		:	82	118			59	81		:	40.5
32	10766533080	Deivid Forero	14	50		:	25	159		:	79.5	118			59	72		:	36
33	1077112935	Dayron Moreno	15	50		:	25	169		:	84.5	125			62.5	74		:	37
34	1077654845	Diego Colmenares	15	48		:	24	164		:	82	120			60	73		:	36.5
35	1076651324	Julian Pedraza	15	44		:	22	162		:	81	110			55	72		:	36
36	1076655650	Erick Pedraza	13	30		:	15	144		:	72	109			54.5	64		:	32
37	1077113354	Walter Moreno	14	39		:	19.5	152		:	76	110			55	64		:	32
38	1077112030	Santiago Quintero	16	49		:	24.5	174		:	87	125			62.5	63		:	31.5
39	1077897765	Brandon Chavez	15	34		:	17	147		:	73.5	109			54.5	65		:	32.5
40	1077340536	Paul Pajarito	14	45		:	22.5	158		:	79	114			57	66		:	33
41	10772364824	Diego Casas	16	50		:	25	163		:	81.5	121			60.5	70		:	35
42	1077654386	Neiber Pedraza	15	56		:	28	173		:	86.5	127			63.5	78		:	39

OBLIGACION 9 ANEXO 16 EJECUCION PRUEBAS ANTROP

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
43	1077659987	Alexander Pulga	14	48		:	24	159		:	79.5	120			60	67		:	33.5
44	1077765548	Sebastian Cardenas	14	48		:	24	156		:	78	121			60.5	63		:	31.5
45	1076689765	Andres Paiba	13	39		:	19.5	154		:	77	114			57	60		:	30

MUNICIPIO EVALUADO:	UBATE CUNDINAMARCA
FORMADOR:	JAIR CASTELLANOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Dilan Rojas	7	5.40	5.20	5.30	FALSE			94	94			10.3	13.9	12.1	90	18.9	
2	Sebastian Cruz	8	4.61	5.20	4.91	FALSE			81	94			5.6	4.2	4.9	100	18.11	
3	Cristian Santana	8	4.03	4.10	4.07	FALSE			136	129			12.1	14.8	13.45	80	19.78	
4	Dilann Styft Pedraza	10	4.52	4.60	4.56	FALSE			93	114			16.5	20.1	18.3	60	17.26	
5	Jhoseph Saenz	7	4.38	5.00	4.69	FALSE			84	79			14.8	6.3	10.55	90	19.72	
6	Jhojan Saenz	8	4.20	4.80	4.50	FALSE			71	104			4.1	16.8	10.45	90	14.87	
7	Yesid Rincon	8	3.90	3.60	3.75	FALSE			136	141			14.1	14.2	14.15	80	15.49	
8	Sebastian Gomez	7	3.70	4.30	4.00	FALSE			94	117			19.1	12.2	15.65	70	22.24	
9	Santiago Gomez	8	4.30	4.40	4.35	FALSE			113	112			7.1	14.2	10.65	90	13.87	
10	Jaider Santana	7	4.30	4.30	4.30	FALSE			75	95			14.7	13.6	14.15	80	18.29	
11	Valerie Gomez	7	3.70	4.10	3.90	FALSE			69	68			4.1	15.8	9.95	90		
12			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
13			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
14			0	0	0.00	100							0	0	0	100		

MUNICIPIO EVALUADO:	UBATE CUNDINAMARCA
FORMADOR :	JAIR CASTELLANOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Michael Robayo	10	4.06	4.15	4.11	FALSE		FALSE	90	95			11.8	27.1	19.45	FALSE	18.9	
2	Mariana Rincon	9	5.68	5.15	5.42	FALSE			103	101			40	31	35.5	FALSE	18.11	
3	Nicolas Usaquen	9	4.7	4.19	4.45	FALSE			141	145			4.1	16	10.05	FALSE	13.81	
4	Camilo Nieto	9	4.14	4.59	4.37	FALSE			97	101			48	17.2	32.6	FALSE	16.15	
5			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
6			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
7			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
8			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
9			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
10			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
11			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
12			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
13			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
14			0	0	0.00	100							0	0	0	100		
15			0	0	0.00	100							0	0	0	100		

MUNICIPIO EVALUADO:	**UBATE CUNDINAMARCA**
FORMADOR :	**JAIR CASTELLANOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Erick Pedraza	13	4.03	4.01	4.02	FALSE	0	FALSE	**185**	**190**	**187.5**		23.4	33.4	28.4	FALSE	17.65	FALSE
3	Santiago Moreno	11	3.91	3.89	3.90	FALSE	0	FALSE	125	117	**121**		20.5	24.4	22.45	FALSE	14.37	FALSE
4	Marlon Cardenas	13	4.48	4.4	4.44	FALSE	0	FALSE	122	131	**126.5**		31.2	35.2	33.2	FALSE	14.13	FALSE
5	Damian Rojas	12	4.12	4.1	4.11	FALSE	0	FALSE	135	137	**136**		30.2	23.3	26.75	FALSE	13.9	FALSE
6	Edwin Avila	12	3.62	3.67	3.65	FALSE	0	FALSE	125	131	**128**		17.5	30.2	23.85	FALSE	15.45	FALSE
7	Sofia Triviño	11	3.52	3.5	3.51	FALSE	0	FALSE	132	119	**125.5**		39.7	26.4	33.05	FALSE	14.3	FALSE
8	Andres Trslaviña	11	3.91	34.5	19.21	FALSE	0	FALSE	129	122	**125.5**		13.2	5.4	9.3	90	13.49	FALSE
9	Steven Rodriguez	13	9.45	9.4	9.43	FALSE	0	FALSE	171	171	**171**		36.2	29.2	32.7	FALSE	13.6	FALSE
10	Juan Traslaviña	13	3.89	3.88	3.89	FALSE	0	FALSE	144	132	**138**		18.7	16.2	17.45	FALSE	13.64	FALSE
11	Steven Pulga	122	3.8	3.79	3.80	FALSE	0	FALSE	137	140	**138.5**		15.3	49.3	32.3	FALSE	14.27	FALSE
12	Santiago Corredor	13	4.15	4.1	4.13	FALSE	0	FALSE	147	140	**143.5**		33.1	24.5	28.8	FALSE	13.9	FALSE
13	Cesar Niño	12	4.81	4.78	4.80	FALSE	0	FALSE	103	113	**108**		27.5	30.1	28.8	FALSE	15.85	FALSE
14	Santiago Sanabria	11	4.17	4.1	4.14	FALSE	0	FALSE	1|08	163	**163**		14.2	28.4	21.3	FALSE	17.8	FALSE
15	Jhojan Usaquen	13	3.82	3.8	3.81	FALSE	0	FALSE	158	163	**160.5**		22.3	32.5	27.4	FALSE	14.29	FALSE
16	Kilian Bautista	12	4.36	4.38	4.37	FALSE	0	FALSE	140	150	**145**		29.3	25.4	27.35	FALSE	13.8	FALSE
17	Felipe Becerra	13	3.92	3.9	3.91	FALSE	0	FALSE	156	166	**161**		23.4	16.2	19.8	FALSE	15.66	FALSE

MUNICIPIO EVALUADO:	**UBATE CUNDINAMARCA**
FORMADOR :	**JAIR CASTELLANOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
		1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
Julian Alonso	15	4.1	4.08	4.09	FALSE	0	FALSE	**166**	**171**	**168.5**		15.9	12.2	14.05	FALSE	12.62	40
Deivid Forero	14	3.41	3.38	3.40	FALSE	0	FALSE	209	194	182.5		7.8	13.4	10.60	FALSE	14.83	FALSE
Dayron Moreno	15	3.44	3.4	3.42	FALSE	0	FALSE	184	181	182.5		31.7	28.6	30.15	FALSE	14.03	FALSE
Diego Colmenares	15	3.21	3.2	3.21	FALSE	0	FALSE	185	187	186		22	27	24.5	FALSE	13.98	FALSE
Julian Pedraza	15	3.62	3.6	3.61	FALSE	0	FALSE	191	187	189		7.2	32.3	19.75	FALSE	16.41	FALSE
Walter Moreno	14	3.33	3.3	3.32	FALSE	0	FALSE	185	190	187.5		23.4	33.4	28.4	FALSE	17.65	FALSE
Santiago Quintero	16	3.51	3.49	3.50	FALSE	0	FALSE	195	206	200.5		47.2	37	42.1	FALSE	11.71	50
Brandon Chavez	15	5.06	5.01	5.04	FALSE	0	FALSE	141	137	139		31.4	29.4	30.4	FALSE	12.71	40
Paul Pajarito	14	3.4	3.34	3.37	FALSE	0	FALSE	204	209	206.5		9.5	25.4	17.45	FALSE	11.11	50
Diego Casas	16	3.34	3.33	3.34	FALSE	0	FALSE	210	202	206		1.08	16.7	8.89	90	11.64	50
Neiber Pedraza	16	3.31	3.3	3.31	FALSE	0	FALSE	207	207	207		3.4	14.4	8.9	90	12.58	40
Alexander Pulga	15	3.63	3.6	3.62	FALSE	0	FALSE	203	201	202		1.9	15.2	8.55	90	12.59	40
Sebastian Cardenas	15	3.37	3.35	3.36	FALSE	0	FALSE	201	217	209		19.1	4.5	11.8	80	12.06	40
		0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
		0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
		0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
		0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100
		0	0	0.00	100	0	FALSE					0	0	0	100	0	100

MUNICIPIO EVALUADO:	**UBATE CUNDINAMARCA**
FORMADOR :	**JAIR CASTELLANOS**

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS HASTA < 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	JOSEPH SANEZ	7	5/9/2015	FUTBOL DE SALON	22	122	68	113	53
2	DILAN ROJAS PAJARITO	7	3/13/2015	FUTBOL DE SALON	33	127	66	124	70
3	JEREMY PEDRAZA	7	6/2/2015	FUTBOL DE SALON	26	126	68	118	58
4	MATIAS ORTIZ	6	2/22/2016	FUTBOL DE SALON	21	114	60	106	54
5	YESID RINCON	8	1/9/2014	FUTBOL DE SALON	25	127	68	123	60
6	DILAN RODRIGUEZ	6	6/25/2016	FUTBOL DE SALON	22	122	63	114	53
7	YEIKOL CHAVEZ	8	2/25/2014	FUTBOL DE SALON	27	132	70	121	57
8	JAIDER SANTANA	7	11/20/2014	FUTBOL DE SALON	29	132	71	128	59
9	CRISTIAN SANTANA	8	3/7/2014	FUTBOL DE SALON	31	139	70	137	64
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
FORMADOR:	JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	NICOLAS USAQUEN	9	7/7/2013	FUTBOL DE SALON	27	131	68	127	58
2	JOHAN SAENZ	9	5/10/2013	FUTBOL DE SALON	26	128	66	123	55
3	CAILO NIETO	9	5/5/2013	FUTBOL DE SALON	27	144	74	143	61
4	DEIMY YULIANA NIÑO	10	12/22/2011	FUTBOL DE SALON	27	140	68	139	64
5	MICHAEL ROBAYO	10	2/22/2012	FUTBOL DE SALON	28	158	71	132	66
6	MARIANA RINCON	9	11/25/2012	FUTBOL DE SALON	23	150	62	142	63
7	SANTIAGO SANABRIA	10	3/1/2012	FUTBOL DE SALON	29	138	78	130	64
8	SOFIA TRIVIÑO	10	6/4/2012	FUTBOL DE SALON	33	159	76	146	68
9	ANDRES TRASLAVIÑA	9	12/20/2012	FUTBOL DE SALON	23	136	66	126	60
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
FORMADOR:	JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JOHAN RNCON	13	9/24/2009	FUTBOL DE SALON	35	146	74	140	60
2	MARLON CARDENAS	13	7/23/2009	FUTBOL DE SALON	50	156	85	163	92
3	JOJAN USAQEN	12	12/4/2009	FUTBOL DE SALON	39	145	74	140	60
4	DAMIAN ROJAS	12	3/14/2010	FUTBOL DE SALON	40	144	76	146	63
5	STIVEN RODRIGUEZ	13	9/9/2009	FUTBOL DE SALON	35	153	74	148	65
6	JUAN TRASLAVIÑA	13	4/23/2009	FUTBOL DE SALON	45	152	76	142	76
7	ERICK PEDRAZA	13	10/21/2009	FUTBOL DE SALON	39	134	67	134	56
8	KILIAM BAUTISTA	12	6/15/2010	FUTBOL DE SALON	37	140	72	139	58
9	CESAR NIÑO	11	6/8/2011	FUTBOL DE SALON	46	146	67	146	70
10	JUAN CAMILO CASAS	11	8/21/2011	FUTBOL DE SALON	44	148	71	140	60
11	FELIPE BECERRA	13	1/31/2011	FUTBOL DE SALON	48	163	76	161	67
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
FORMADOR:	JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

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	REIBERG REINOSA	17	3/23/2005	FUTBOL DE SALON	58	176	96	176	77
2	JUAN DIEGO CASAS	16	2/1/2006	FUTBOL DE SALON	59	163	87	171	77
3	JAIDER OROZCO	16	10/6/2006	FUTBOL DE SALON	44	164	87	165	66
4	PAUL PAJARITO	14	2/29/2008	FUTBOL DE SALON	48	160	83	163	67
5	EDEN PACHON	14	8/24/2008	FUTBOL DE SALON	58	157	85	160	68
6	DEIVID FORERO	15	10/12/2007	FUTBOL DE SALON	54	158	87	160	74
7	BRANDON CHAVEZ	14	1/8/2008	FUTBOL DE SALON	37	148	77	148	64
8	MIGUEL RODRIGUEZ	15	3/22/2007	FUTBOL DE SALON	65	174	95	171	83
9	WALTER MORENO	15	10/11/2007	FUTBOL DE SALON	43	157	83	164	64
10	DAIRON MORENO	16	9/21/2006	FUTBOL DE SALON	69	173	87	164	82
11	NEYBER PEDRAZA	16	9/5/2006	FUTBOL DE SALON	76	178	92	174	84
12	DIEGO COLMENARES	16	8/8/2006	FUTBOL DE SALON	48	168	84	165	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
FORMADOR:	JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

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	JOSEPH SANEZ	7	5/9/2015	FUTBOL DESALON	5.15	5.15	123	119		123	17	19		19	13.25	13.25	21	18		18
2	DILAN ROJAS PAJARITO	7	3/13/2015	FUTBOL DESALON	4.12	4.12	102	97		102	26	23		26	16.18	16.18	23	28		23
3	JEREMY PEDRAZA	7	6/2/2015	FUTBOL DESALON	4.03	4.03	117	120		120	20	22		22	14.17	14.17	27	28		27
4	MATIAS ORTIZ	6	2/22/2016	FUTBOL DESALON	4.97	4.97	124	116		124	26	24		26	13.84	13.84	5	4		4
5	YESID RINCON	8	1/9/2014	FUTBOL DESALON	4.03	4.03	133	130		133	20	18		20	13.56	13.56	15	18		15
6	DILAN RODRIGUEZ	6	6/25/2016	FUTBOL DESALON	4.91	4.91	98	94		98	20	16		20	14.56	14.56	27	24		24
7	YEIKOL CHAVEZ	8	2/25/2014	FUTBOL DESALON	4.22	4.22	13	127		130	25	28		28	11.81	11.81	16	18		16
8	JAIDER SANTANA	7	11/20/2014	FUTBOL DESALON	4.52	4.52	97	102		102	19	21		21	15.28	15.28	24	19		19
9	CRISTIAN SANTANA	8	3/7/2014	FUTBOL DESALON	4.40	4.40	102	106		106	23	19		23	14.56	14.56	30	19		19
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
FORMADOR :	JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	NICOLAS USAQUEN	9	7/7/2013	FUTBOL DE SALON	4.12	4.12	102	97		102	27	30		30	11.70	11.70	18	12		12
2	JOHAN SAENZ	9	5/10/2013	FUTBOL DE SALON	4.03	4.03	163	158		163	32	27		32	12.34	12.34	11	4		4
3	CAILO NIETO	9	5/5/2013	FUTBOL DE SALON	4.22	4.22	137	130		137	25	28		28	13.81	13.81	17	11		11
4	DEIMY YULIANA NIÑO	10	12/22/2011	FUTBOL DE SALON	4.65	4.65	110	96		11	23	22		23	13.89	13.89	13	16		13
5	MICHAEL ROBAYO	10	2/22/2012	FUTBOL DE SALON	4.65	4.65	128	125		128	19	17		19	15.43	15.43	33	20		20
6	MARIANA RINCON	9	11/25/2012	FUTBOL DE SALON	4.21	4.21	138	135		138	22	20		22	13.90	13.90	13	16		13
7	SANTIAGO SANABRIA	10	3/1/2012	FUTBOL DE SALON	4.41	4.41	171	2		173	22	24		24	14.53	14.53	15	6		6
8	SOFIA TRIVIÑO	10	6/4/2012	FUTBOL DE SALON	4.31	4.31	98	100		100	18	20		20	12.97	12.97	31	14		14
9	ANDRES TRASLAVIÑA	9	12/20/2012	FUTBOL DE SALON	4.41	4.41	181	173		181	22	24		24	14.53	14.53	19	8		8
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	**VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE**
FORMADOR :	**JAIR CASTELLANOS DELGADILLO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JOHAN RNCON	13	9/24/2009	FUTBOL DE SALON	4.16	4.16		150	155		155	25	25		25	13.32	13.32	22	25		22	N/A	N/A
2	MARLON CARDENAS	13	7/23/2009	FUTBOL DE SALON	4.47	4.47		170	162		170	30	31		31	13.43	13.43	15	26		15	N/A	N/A
3	JOJAN USAQEN	12	12/4/2009	FUTBOL DE SALON	3.38	3.38		136	133		136	33	30		30	11.65	11.65	20	29		20	N/A	N/A
4	DAMIAN ROJAS	12	3/14/2010	FUTBOL DE SALON	3.79	3.79		146	140		146	27	27		27	12.22	12.22	16	18		16	N/A	N/A
5	STIVEN RODRIGUEZ	13	9/9/2009	FUTBOL DE SALON	3.56	3.56		151	148		151	26	20		26	12.41	12.41	32	30		30	N/A	N/A
6	JUAN TRASLAVIÑA	13	4/23/2009	FUTBOL DE SALON	4.63	4.63		164	161		164	26	30		30	12.78	12.78	10	12		12	N/A	N/A
7	ERICK PEDRAZA	13	10/21/2009	FUTBOL DE SALON	4.60	4.60		137	139		137	19	22		22	14.40	14.40	30	28		28	N/A	N/A
8	KILIAM BAUTISTA	12	6/15/2010	FUTBOL DE SALON	4.50	4.50		157	159		159	28	30		30	12.84	12.84	18	20		18	N/A	N/A
9	CESAR NIÑO	11	6/8/2011	FUTBOL DE SALON	4.47	4.47		140	137		140	30	27		30	12.03	12.03	24	30		24	N/A	N/A
10	JUAN CAMILO CASAS	11	8/21/2011	FUTBOL DE SALON	3.45	3.45		137	132		137	28	29		29	11.36	11.36	9	20		9	N/A	N/A
11	FELIPE BECERRA	13	1/31/2011	FUTBOL DE SALON	3.75	3.75		149	150		150	31	33		31	11.38	11.38	14	16		14	N/A	N/A
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

MUNICIPIO EVALUADO:	VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
FORMADOR :	JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

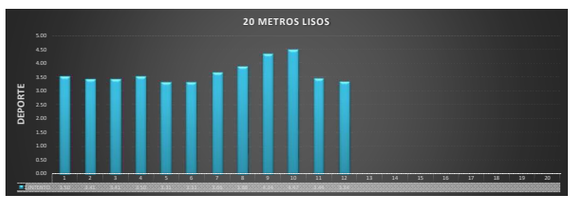
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO						
1	REIBERG REINOSA	17	3/23/2005	FUTBOL DE SALON	3.50	3.50	197	203		203	39	41		41	11.16	11.16	22	28		22	5	5	720	720
2	JUAN DIEGO CASAS	16	2/1/2006	FUTBOL DE SALON	3.41	3.41	180	190		190	43	42		42	11.94	11.94	33	38		33	7	6	1100	1100
3	JAIDER OROZCO	16	10/6/2006	FUTBOL DE SALON	3.41	3.41	170	166		172	30	34		34	11.50	11.50	26	30		26	8	3	1240	1240
4	PAUL PAJARITO	14	2/29/2008	FUTBOL DE SALON	3.50	3.50	152	159		159	38	37		38	11.16	11.16	17	25		17	10	5	1680	1680
5	EDEN PACHON	14	8/24/2008	FUTBOL DE SALON	3.31	3.31	191	208		208	42	40		42	10.63	10.63	35	26		26	3	1	320	320
6	DEIVID FORERO	15	10/12/2007	FUTBOL DE SALON	3.31	3.31	172	181		181	46	48		48	11.03	11.03	13	24		13	7	10	1180	1180
7	BRANDON CHAVEZ	14	1/8/2008	FUTBOL DE SALON	3.66	3.66	168	170		170	33	30		33	12.10	12.10	19	22		19	7	10	1180	1180
8	MIGUEL RODRIGUEZ	15	3/22/2007	FUTBOL DE SALON	3.88	3.88	136	136		136	30	33		33	11.65	11.65	20	29		20	7	6	1100	1100
9	WALTER MORENO	15	10/11/2007	FUTBOL DE SALON	4.34	4.34	140	143		143	32	34		34	11.50	11.50	11	20		11	5	9	800	800
10	DAIRON MORENO	16	9/21/2006	FUTBOL DE SALON	4.47	4.47	170	162		170	30	32		32	13.43	13.43	15	26		15	7	10	1180	1180
11	NEYBER PEDRAZA	16	9/5/2006	FUTBOL DE SALON	3.44	3.44	199	182		199	50	48		50	10.59	10.59	11	28		11	7	4	1060	1060
12	DIEGO COLMENARES	16	8/8/2006	FUTBOL DE SALON	3.34	3.34	197	198		198	46	60		60	11.20	11.20	28	40		28	10	2	1620	1620
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO: VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE

FORMADOR : JAIR CASTELLANOS DELGADILLO

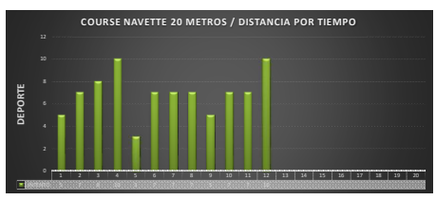


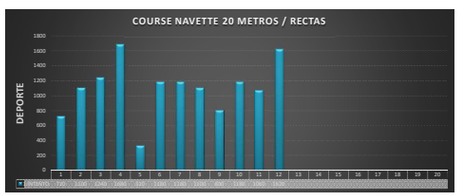












INFORME CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS

2022

FORMADOR: JORGE JAIR CASTELLANOS

DISCIPLINA: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

OCTUBRE 2022

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

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

INTRODUCCION

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

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

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

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

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

ANTECEDENTES

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

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

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

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

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

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

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

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

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta. Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

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

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

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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

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

Pregunta problema

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

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 especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

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

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

PESO CORPORAL

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

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

ESTATURA

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

PERÍMETRO DE LA CINTURA

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

Materiales: cinta métrica no elástica

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

ESTATURA SENTADO

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

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

ENVERGADURA

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

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

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

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.

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

TEST: SALTO VERTICAL SIN IMPULSO

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

TEST: SHUTTLE 4X10 METROS

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

TEST 4 X 10 METROS

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

TEST DE AGARRE DE BASTON

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

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

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

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

Recomendaciones

- Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.
- El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.
- Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.
- Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.
- En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

TEST DE COURSE NAVETTE,

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

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

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

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

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

DISEÑO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA

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

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

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

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

Método de muestreo probabilístico

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

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

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

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

FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA INDEPORTES



CRONOGRAMA MUNICIPIO VILLA DE SAN DIEGO UBATÉ



INTERPRETACIÓN DATOS

CUALITATIVA

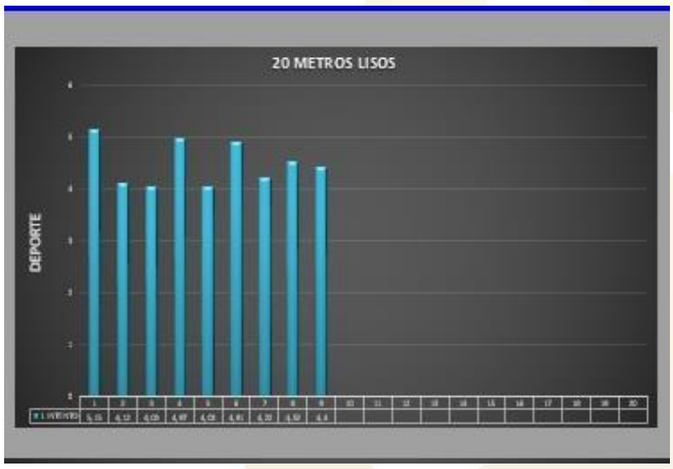
La ejecución de las pruebas antropométricas realizadas en la cancha del barrio San José a los niños de 6 a 17 años, permitió analizar el rendimiento en cada uno de los ejercicios propuestos e identificar la condición física de los deportistas.

Es importante resaltar que la evaluación de peso, talla y estatura, así como la condición física de los niños, ayuda a evaluar el estado físico de cada uno de ellos donde se pueden establecer alternativas para mejorar la calidad de vida de a través de actividades físicas.

De igual manera, se evidencia el compromiso e interés de todos los niños que participan en el proceso formativo, al momento de ejecutar cada uno de las pruebas propuestas. En la categoría de perfeccionamiento niños de 14 a 17 años en la ejecución del test de Legger, se observó un excelente rendimiento físico evaluando la resistencia aeróbica de cada deportista.

TEST NIÑOS HASTA LOS 8 AÑOS

PRUEBA 20 MTS LISOS



CUANTITATIVO

En la prueba de 20 mts lisos se evidencia que el mayor valor obtenido fue de 5,15 seg y el menor de 4,40seg, obteniendo un promedio de 4,48 segundos

PRUEBA SALTO SIN IMPULSO



CUANTITATIVO

Se puede analizar que en el primer intento se obtuvo un promedio de 114cms y en el segundo intento un promedio de 112 cms, obteniendo como mayor resultado 133cms.

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

PRUEBA SHUTTEL RUN



CUANTITATIVO

Se analiza que de acuerdo a las 9 deportistas que presentaron la prueba e obtuvo un promedio de 14,33, obteniendo como mayor resultado 16,18 el cual corresponde al 22%.

PRUEBA AGARRE DE BASTON

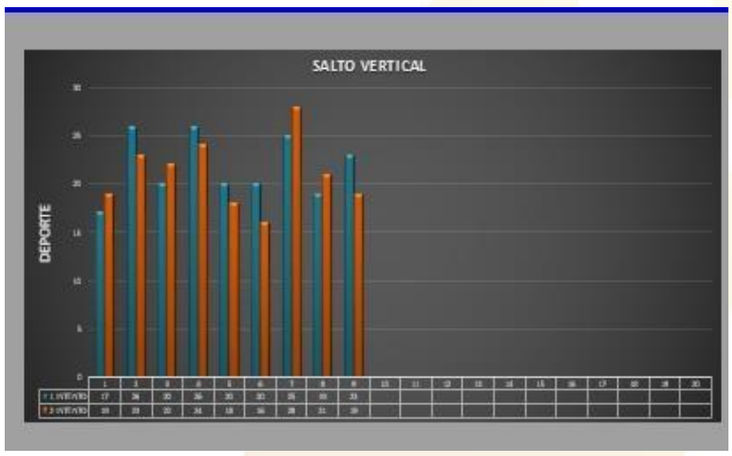


CUANTITATIVO

En el primer intento se tiene un promedio de 20 y en el segundo intento un promedio de 19,5 obteniendo como mayor resultado 30 cms. El 67% de los deportistas obtuvo un resultado mayor a 16.

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

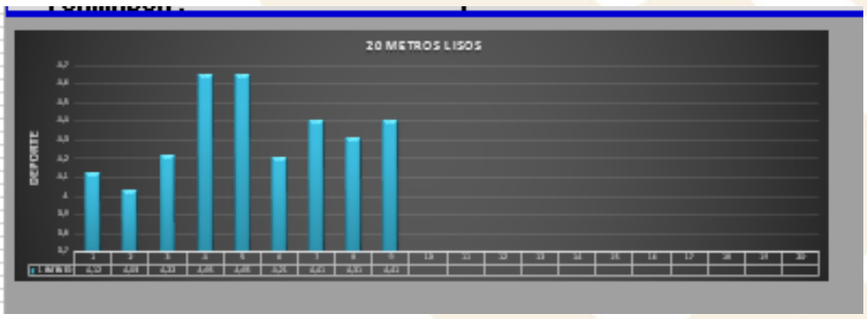
SALTO VERTICAL



Se evidencia que el 90% de los deportistas obtuvieron un mayor desempeño en el primer intento de salto horizontal como vertical, con respecto al segundo intento, con respecto a la prueba shuttel run se evidencia que el 59% de los deportistas obtuvieron un resultado mayor a 13.

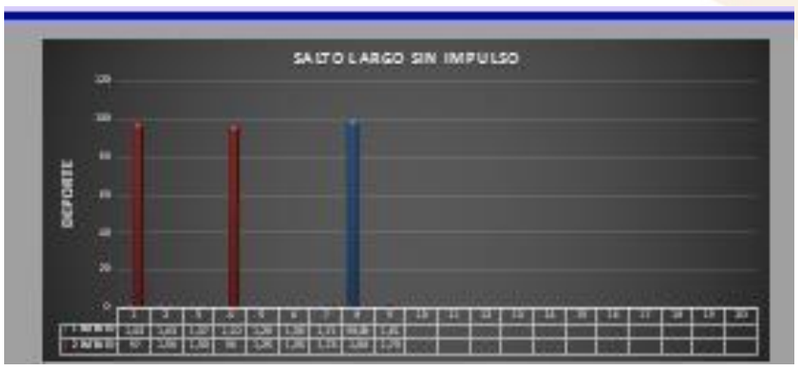
TEST NIÑOS (AS) DE 9 Y 10 AÑOS

20 MTS LISOS



Se obtiene un promedio de 4,33 teniendo como mejor resultado 4,33 correspondiente al 22% de los deportistas.

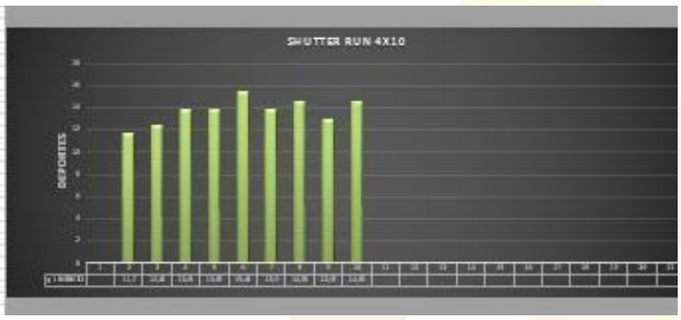
SALTO LARGO



Se observa que en los dos intentos el mayor resultado es 173cm y como menor valor 97cm, sin embargo se evidencia el 100% de los deportistas presento satisfactoriamente la prueba

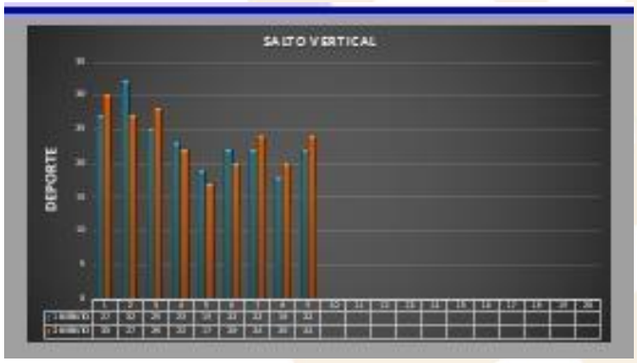
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PRUEBA SHUTTEL RUN



El promedio obtenido en esta prueba corresponde al 13,3. El 71% de los deportistas realizaron la prueba dentro de este rango de calificación.

PRUEBA SALTO VERTICAL

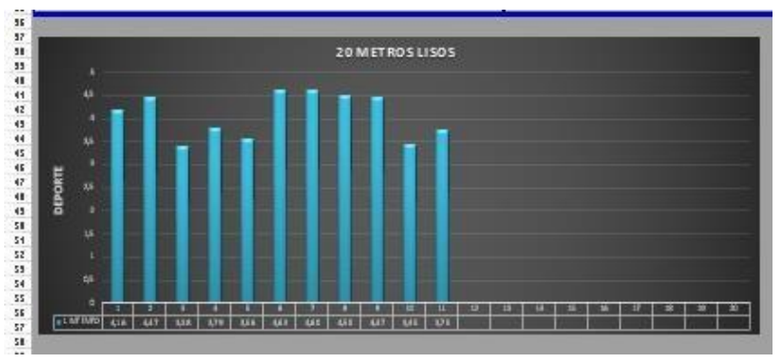


En el primer intento el mayor valor obtenido fue de 27 y el menor de 22, en el segundo intento el menor 17 y e mayor 30, obteniendo como promedio 23,55.

En esta categoría se puede evaluar que el 95% de los deportistas presentan un alto nivel de desempeño en la ejecución de las pruebas, y que el 33% de la población pertenece al genero femenino.

TEST NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

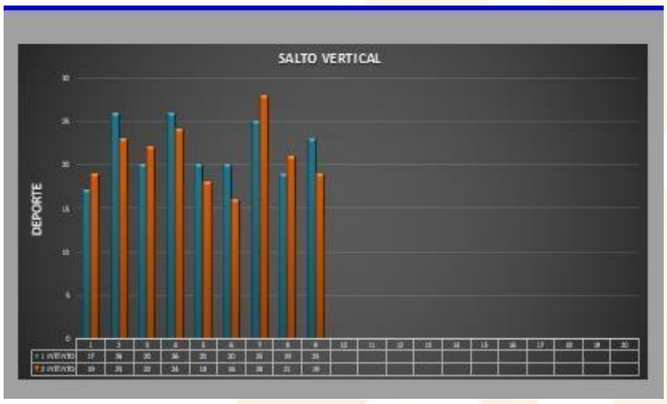
PRUEBA 20 MTS LISOS



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

Se obtuvo un promedio de 4,060, desarrollado por 66% de los deportistas, obteniendo como mayor valor 4,60 y menor 3,39.

PPRUEBA SALTO VERTICAL



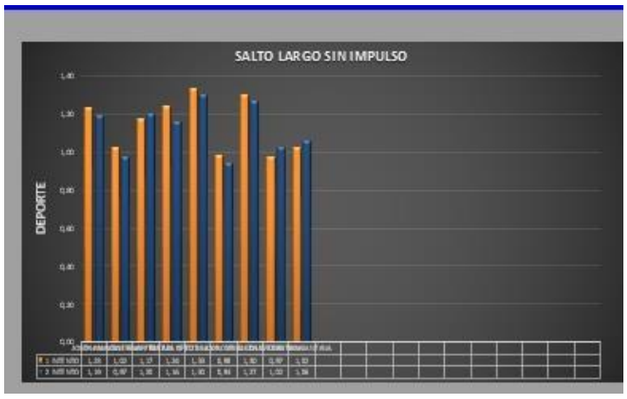
De los 11 deportistas que realizaron la prueba el 95% obtuvo resultados mayores a 20 durante el primer intento, y durante e segundo intento todos los deportistas lograron sobrepasar los 20 cms.

PRUEBA SHUTTEL RUN



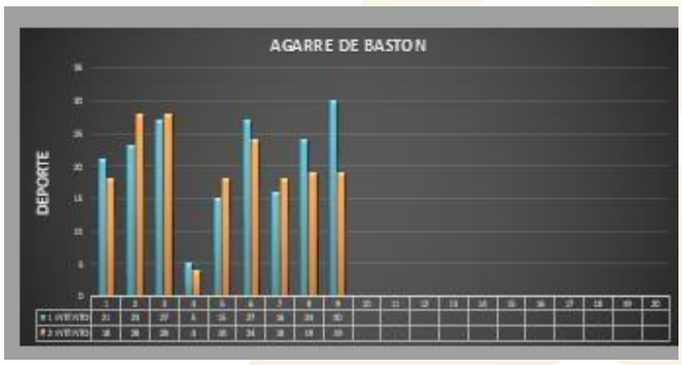
El promedio obtenido durante esta prueba fue de 12,52 de los cuales el 44% de los deportistas obtuvieron este resultado.

PRUEBA SALTO LARGO SIN IMPULSO



En esta prueba se evidencia, el mayor valor fue de 170 cms y el menor valor de 131cms, el cual corresponde al 67 y 33% respectivamente.

PRUEBA DE AGARRE DE BASTON



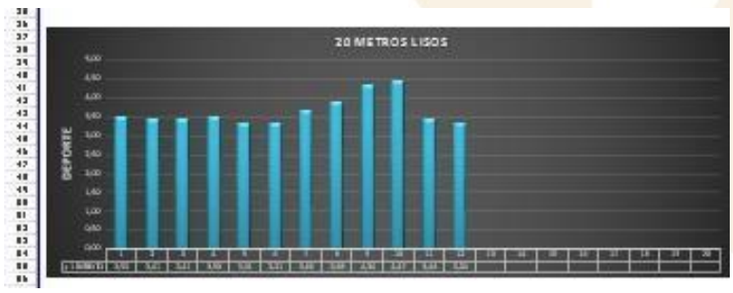
En esta prueba se presenta un margen de diferencia de 4cms entre el primer y segundo intento ya que el en el 1ro se obtiene un promedio de 19,25cms y en el 2do de 23,09 cms.

PRUEBA 300 MTS

En esta categoría no se pudo evaluar la prueba de 300 mts ya que no se contaba con el escenario deportivo para realizarlo, por lo anterior no se adjuntan evidencias fotográficas.

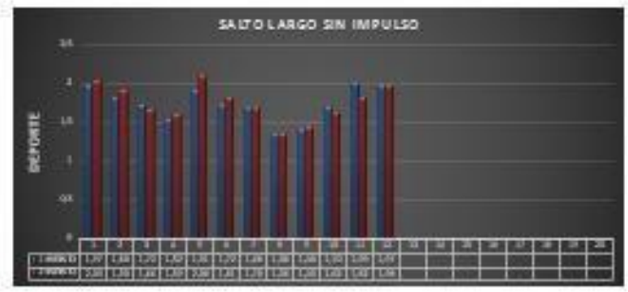
TEST 14 A 17 AÑOS

PRUEBA 20MTS LISOS



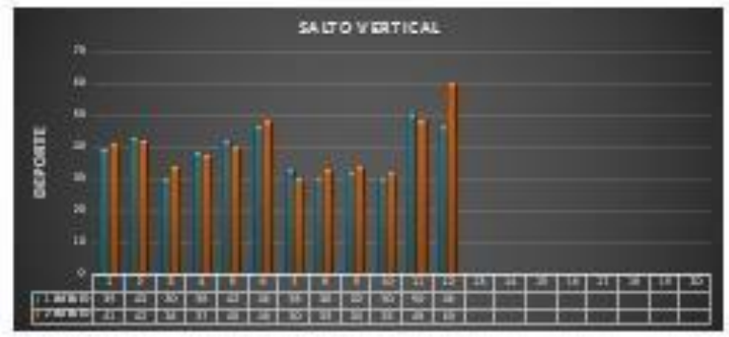
Se obtuvo un promedio de 3,3 teniendo como mayor resultado 4,47 y como menor 3,31 obtenido por el 22% de los deportistas.

PRUEBA SALTO LARGO SIN IMPULSO



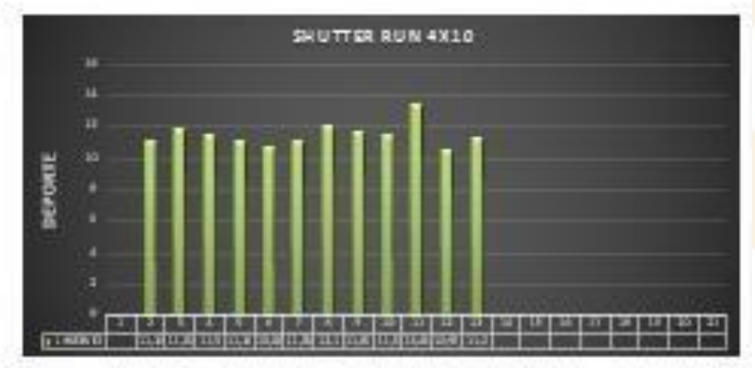
El mayor resultado obtenido fue 190cms durante el primer intento y durante el segundo intento fue de 208cms, el 67% sobrepaso el salto en 160cms.

PRUEBA SALTO VERTICAL



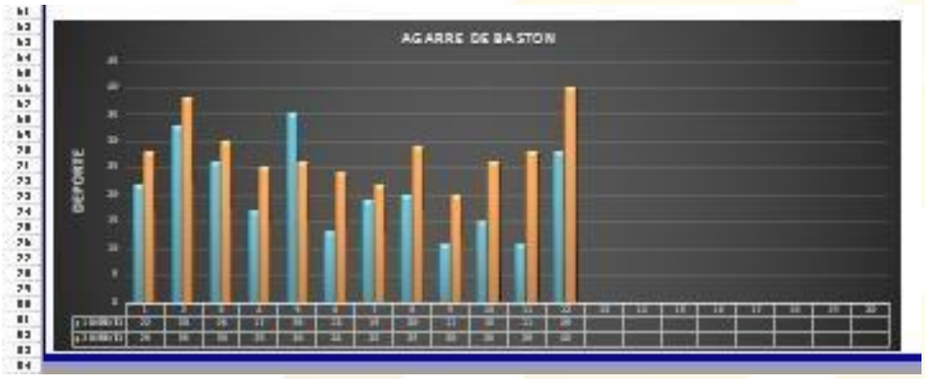
El 90% de los deportistas obtuvo un resultado mayor a 30cms el cual fue la menor cifra obtenida durante el primero intento, y durante el segundo intento el 89% supero el menor a valor obtenido.

PRUEBA SHUTTER RUN



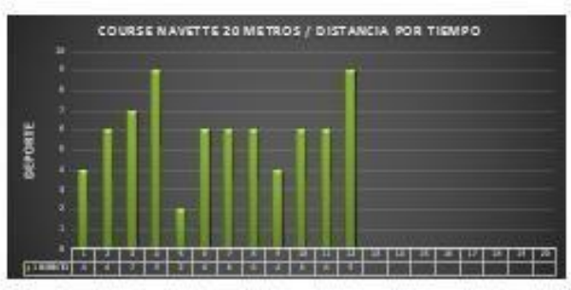
El promedio obtenido entre los 12 deportistas que desarrollaron la prueba fue de 11,49 seg, obteniendo como mayor resultado 11,94 seg

PRUEBA AGARRE DE BASTON



Durante el primer intento el 42% de los deportistas sobrepaso el promedio obtenido que fue de 20,8cms, así como en el segundo intento, a pesar de el promedio ser de 28cms el porcentaje obtenido fue el mismo.

PRUEBA TEST DE LEGGER



En la categoría de 14 a 17 años a diferencia de las demás categorías se evaluó la prueba de test de legger en la que se observó el buen rendimiento ya que el 75% de los deportistas sobrepasaron la 4 etapa de las pruebas obteniendo un puntaje mayor a 720.

PRUEBA 300 MTS

En esta categoría no se pudo evaluar la prueba de 300 mts ya que no se contaba con el escenario deportivo para realizarlo, por lo anterior no se adjuntan evidencias fotográficas.

Como análisis general se evidencio que el 100% de los deportistas que asisten a las sesiones programadas realizaron con satisfacción las pruebas solicitadas.

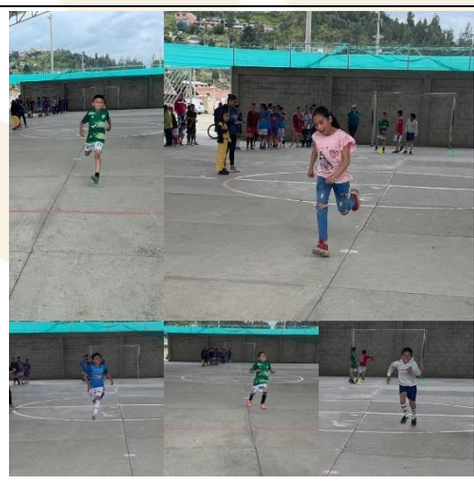
REFERENCIAS

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre la capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciem bre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.
- Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

ANEXOS

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

PERIMETRO CINTURA	20 METROS 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**

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



PERIMETRO CINTURA



20 METROS LISOS



SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL



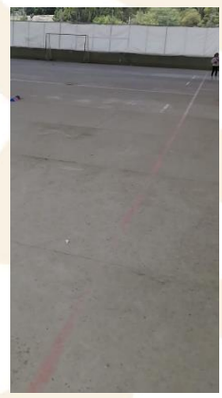


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	

300 METROS PLANOS





NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

PESO	**TALLA DE PIE**

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

TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**

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



TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON





TEST DE COURSE NAVETTE



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

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

NIVEL: HASTA 8 AÑOS DISCIPLINA: Fútbol de Salón

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Joseph Saenz	7	09-05-2015	Fútbol de salón	22	1,22	68	1,13	0,53
2	Dilan Rojas Pignato	7	13-03-2015	Fútbol de salón	33	1,27	66	1,24	70
3	Jaremy Pedraza	7	03-06-2015	Fútbol de salón	26	1,26	68	1,18	58
4	Matias Ortiz	6	22-03-2016	Fútbol de salón	21	1,14	60	1,06	54
5	Yesid Rincón	8	09-01-2014	Fútbol de salón	25	1,27	68	1,23	60
6	Dylan Rodriguez	6	25-06-2016	Fútbol de salón	22	1,22	63	1,14	53
7	Yeikol Chavez	8	25-02-2014	Fútbol de salón	27	1,32	70	1,21	57
8	Jaider Santana	7	20-11-2014	Fútbol de salón	29	1,32	71	1,28	59
9	Cristian Santana	8	07-03-2014	Fútbol de salón	31	1,39	70	1,37	64
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: UBATÉ

FORMADOR: JAIR CASTELLANOS

Scanned by TapScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	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	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	Joseph Saenz	Futbol de salon	5,15	1,23	1,19	17	19	13,25	21	19
2	Dilan Rojas Pajarito	Futbol de salon	4,12	1,02	0,97	26	23	16,13	23	25
3	Jeremy Pedraza	Futbol de salon	4,03	1,17	1,20	20	22	14,17	27	28
4	Matias Ortiz	Futbol de salon	4,97	1,24	1,16	26	24	13,39	00	04
5	Yesid Giron	Futbol de salon	4,03	1,33	1,30	20	18	13,56	10	13
6	Dilan Rodriguez	Futbol de salon	4,91	0,98	0,94	20	16	14,56	27	24
7	Yerkol Chavez	Futbol de salon	4,23	1,30	1,27	25	28	11,81	16	18
8	Jaider Santana	Futbol de salon	4,52	0,97	1,03	19	21	15,25	24	19
9	Cristian Santana	Futbol de salon	4,40	1,02	1,06	23	19	14,56	30	19
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: UBAT

FORMADOR : JAIR CASTELLANOS

Scanned by TapScanner

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

NIVEL: 9 Y 10 AÑOS DISCIPLINA: FUTBOL DE SALON

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Nicolas Vasquez	9	7-07-2013	Futbol de Salón	27	1,31	68	1,27	58
2	Yoban Saenz	9	10-05-2013	Futbol de Salon	26	1,28	66	1,33	55
3	Camilo Nieto	9	05-05-2013	Futbol de Salon	27	1,44	74	1,43	61
4	Deimy Yuliana Vivo	10	22-12-2011	Futbol de Salon	27	1,40	68	1,39	64
5	Michael Rabago	10	22-02-2012	Futbol de Salon	28	1,58	71	1,62	66
6	Mariana Rincón	9	25-11-2013	Futbol de Salon	23	1,50	62	1,42	63
7	Santiago Saavedra	10	01-03-2012	Futbol de Salon	24	1,38	78	1,30	64
8	Sara Tribiño	10	04-06-2012	Futbol de Salon	33	1,59	76	1,46	68
9	Andres Tresbuños	9	30-12-2013	Futbol de Salon	23	1,36	66	1,26	60
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: UBATE

FORMADOR: JAIR CASTELLANOS

Scanned by TapScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	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	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	Nicolas Vasquez	Futbol de Salon	4,12	102	97	27	30	11.70	13	12
2	Johan Saenz	Futbol de Salon	4,03	163	158	32	27	12,34	11	02
3	Camilo Nieto	Futbol de Salon	4,22	137	130	25	25	13,31	17	11
4	Dilan Yohana Niño	Futbol de Salon	4,65	110	96	23	22	13,89	13	16
5	Michael Robayo	Futbol de Salon	4,05	128	125	19	17	15,43	38	20
6	Mariana Rincon	Futbol de Salon	4,31	138	135	22	20	13,90	19	13
7	Santiago Sanabria	Futbol de Salon	4,41	171	173	22	24	14,53	15	06
8	Sofia Trebito	Futbol de Salon	4,31	98	100	18	20	12,97	31	14
9	Andres Tocalaire	Futbol de Salon	4,41	171	173	22	24	14,53	19	08
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: UBAT

Scanned by TapScanner

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

NIVEL: DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Yohan Rivas	13	24-09-2009	Futbol de salon	50.4	1.46	74	1.40	60
2	Maibi Cardenas	13	23-07-2009	Futbol de salon	66.0	1.56	85	1.63	92
3	Yhojan Usaquen	12	04-12-2009	Futbol de salon	39.5	1.45	74	1.40	60
4	Damian Rojas	12	14-03-2010	Futbol de salon	44.0	1.44	76	1.46	63
5	Steven Rodriguez	13	09-09-2009	Futbol de salon	35.0	153	74	1.48	65
6	Juan Trasbuino	13	23-04-2009	Futbol de salon	58.3	1.52	76	1.42	76
7	Erick Rodriguez	13	21-10-2009	Futbol de salon	55.2	1.34	67	1.34	56
8	Kilian Bautista	12	15-06-2010	Futbol de salon	44.2	1.40	72	1.37	58
9	Cesar Niño	11	08-06-2011	Futbol de salon	58.8	1.46	67	1.46	70
10	Juan Camilo Casas	11	21-08-2011	Futbol de salon	57.4	1.48	71	1.40	60
11	Felipe Becerra	13	31-01-2009	Futbol de salon	59.3	1.63	76	1.61	67
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR:

Scanned by TapScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	ABDOMEN DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		100 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Johan Rincon	Futbol de Salon	4,16	150	165	25	25	13,32	20	20	N-A
2	Mallon Cardenas	Futbol de Salon	4,47	170	162	30	32	13,43	10	26	N-A
3	Johan Usaquen	Futbol de Salon	3,88	136	133	33	30	11,65	20	27	N-A
4	Damian Rojas	Futbol de Salon	3,79	146	140	27	27	12,22	16	13	N-A
5	Steven Rodriguez	Futbol de Salon	3,56	151	143	26	20	12,41	32	30	N-A
6	Juan Jaramillo	Futbol de Salon	4,63	164	161	26	30	12,78	10	12	N-A
7	Elick Pedraza	Futbol de Salon	4,60	137	137	17	22	14,40	30	28	N-A
8	Killian Bautista	Futbol de Salon	4,00	157	152	28	30	12,34	18	20	N-A
9	Cesar Niño	Futbol de Salon	4,47	140	137	30	27	12,03	24	30	N-A
10	Juan Camilo Cobos	Futbol de Salon	3,46	137	132	28	29	11,36	09	20	N-A
11	Felipe Becerra	Futbol de Salon	3,75		150	31	33	11,38	14	16	N-A
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

Scanned by TapScanner

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

NIVEL: 14 A 17 AÑOS DISCIPLINA: FUTBOL DE SALON

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Reyberg Ramos	17	23-03-2005	Futbol de salón	53,6	1,76	96	1,76	77
2	Juan Diego Casas	16	01-03-2006	Futbol de salón	58,9	1,69	87	1,71	77
3	Harler Orozco	16	08-10-2006	Futbol de salón	44,3	1,64	87	1,65	66
4	Paul Bayarito	14	29-03-2008	Futbol de salón	48,0	1,60	83	1,63	67
5	Eden Pachon	14	24-08-2008	Futbol de salón	58,0	1,57	85	1,60	68
6	David Forero	15	12-10-2007	Futbol de salón	54,0	1,58	87	1,60	74
7	Brandon Chavez	14	03-01-2008	Futbol de salón	37,5	1,48	77	1,48	64
8	Miguel Rodriguez	15	22-03-2007	Futbol de salón	65,2	1,74	95	1,71	83
9	Walter Moreno	15	11-10-2007	Futbol de salón	43,5	1,57	83	1,64	64
10	Dayron Moreno	16	21-09-2006	Futbol de salón	69,0	1,73	87	1,64	83
11	Nelber Rodriguez	16	05-09-2006	Futbol de salón	76,0	1,78	92	1,74	84
12	Diego Colmenares	16	08-08-2006	Futbol de salón	48,7	1,68	84	1,65	63
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: UBAT

FORMADOR: JAIR CASTELLANOS

Scanned by TapScanner

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	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	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE METROS (.0)
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	Barbara Ramosa	Futbol de Salon	3,50	197	203	39	41	11,16	22	28	5	6	720
2	Juan Diego Casas	Futbol de Salon	3,41	180	190	43	42	11,94	33	38	7	6	1100
3	Haider Olarte	Futbol de Salon	3,41	172	166	30	34	11,50	26	30	8	3	1240
4	Paul Papaito	Futbol de Salon	3,50	152	159	38	37	11,16	17	25	10	5	1680
5	Edna Pathón	Futbol de Salon	3,31	191	208	42	40	10,63	35	26	3	1	320
6	Deivid Forero	Futbol de Salon	3,31	172	181	46	48	11,03	13	24	7	10	1180
7	Brandon Chavez	Futbol de Salon	3,66	168	170	33	30	12,10	19	22	7	10	1180
8	Miguel Rodriguez	Futbol de Salon	3,88	136	136	30	33	11,65	20	29	7	6	1100
9	Walter Moreno	Futbol de Salon	4,34	140	143	32	34	11,50	11	20	5	9	800
10	Dayan Moreno	Futbol de Salon	4,47	170	162	30	32	13,43	15	26	7	10	1180
11	Neyber Pedroza	Futbol de Salon	3,44	199	182	50	48	10,59	11	28	7	4	1060
12	Diego Colmenares	Futbol de Salon	3,34	197	198	46	60	11,20	28	40	10	2	1620
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO: UBAT

FORMADOR : JAIR CASTELLANOS

Scanned by TapScanner

ASOPAGOS s.a.

REPORTE CONSOLIDADO DE PAGOS POR EMPLEADO

DATOS GENERALES APORTANTE						
IDENTIFICACIÓN	RAZÓN SOCIAL	SUCURSAL	ARL	CCF	TIPO APORTANTE	CLASE APORTANTE
CC-1076665851	JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO	0	POSITIVA	SIN CCF	INDEPENDIENTE	I - INDEPENDIENTES

DATOS GENERALES COTIZANTE			
IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA CONSULTA	
		INICIAL	FINAL
CC-1076665851	JORGE JAIR CASTELLANOS	2022-02-01	2022-12-01

INFORMACION PLANILLAS PAGADAS

TIPO COT	SUBTIPO COT	PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	NÚMERO 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	8618205859	I	2022-02-25	0	PORVENIR	230301	16,00 %	29	$ 966.667	$ 154.700	$ 0	$ 0	$ 154.700	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	29	$ 966.667	$ 120.900	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	29	$ 966.667	$ 23.600
01	0	2022-02	2022-02	8618409839	N-A	2022-03-10	0	PORVENIR	230301	0,00 %	29	-$ 966.667	-$ 154.700	$ 0	$ 0	-$ 154.700	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	0,00 %	29	-$ 966.667	-$ 120.900	POSITIVA	14-23	0	0,00 %	29	-$ 966.667	-$ 23.600
01	0	2022-02	2022-02	8618409839	N-C	2022-03-10	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-03	2022-03	8618224499	I	2022-03-23	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-04	2022-04	8619318259	I	2022-05-13	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-05	2022-05	8619865934	I	2022-06-22	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-06	2022-06	8620245670	I	2022-07-21	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-07	2022-07	8620620582	I	2022-08-16	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-08	2022-08	8621269682	I	2022-09-26	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-09	2022-09	8621672646	I	2022-10-21	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-10	2022-10	8622177520	I	2022-11-21	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
59	0	2022-11	2022-11	8622356649	I	2022-12-13	0	PORVENIR	230301	16,00 %	30	$ 1.000.000	$ 160.000	$ 0	$ 0	$ 160.000	NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	12,50 %	30	$ 1.000.000	$ 125.000	POSITIVA	14-23	899999114	2,44 %	30	$ 1.000.000	$ 24.400
								TOTAL PENSION				$ 10.000.000	$ 1.600.000	$ 0	$ 0	$ 1.600.000	TOTAL SALUD				$ 10.000.000	$ 1.250.000	TOTAL ARL					$ 10.000.000	$ 244.000

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	DÍAS 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	8618205859	I	2022-02-25	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-02	2022-02	8618409839	N-A	2022-03-10	0	SIN CCF	SINCCF	0,00 %	0	$ 0	$ 0	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0	0,00 %	$ 0
2022-02	2022-02	8618409839	N-C	2022-03-10	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	8618224499	I	2022-03-23	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	8619318259	I	2022-05-13	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	8619865934	I	2022-06-22	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	8620245670	I	2022-07-21	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	8620620582	I	2022-08-16	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	8621269682	I	2022-09-26	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	8621672646	I	2022-10-21	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	8622177520	I	2022-11-21	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	8622356649	I	2022-12-13	0	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

2022-12-13, 21:26

REPORTE CONSOLIDADO DE PAGOS POR EMPLEADO

DATOS GENERALES APORTANTE						
IDENTIFICACIÓN	RAZÓN SOCIAL	SUCURSAL	ARL	CCF	TIPO APORTANTE	CLASE APORTANTE
CC-1076665851	JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO	0	POSITIVA	SIN CCF	INDEPENDIENTE	I - INDEPENDIENTES

DATOS GENERALES COTIZANTE			
IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS	FECHA CONSULTA	
		INICIAL	FINAL
CC-1076665851	JORGE JAIR CASTELLANOS DELGADILLO	2022-02-01	2022-12-01

TOTALES POR SUBSISTEMA		
SUBSISTEMA	ADMINISTRADORA	TOTAL APORTES
PENSION	PORVENIR	$ 1.600.000
SALUD	NUEVA E.P.S. S.A.	$ 1.250.000
RIESGOS	POSITIVA	$ 244.000
CAJA DE COMP.	SIN CCF	$ 0
SENA	SENA	$ 0
ICBF	ICBF	$ 0
MEN	MINEDU	$ 0
ESAP	ESAP	$ 0
TOTAL CONSOLIDADO		$ 3.094.000