INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 1055 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 GARZÓN SANCHEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	FÚQUENE
FECHA DEL INFORME	25 DE DICIEMBRE DEL 2022
PERIODO DEL INFORME	DICIEMBRE
CONTRATISTA	CRISANTO SUAREZ PEÑA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.
Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1055 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final. Ejecución del contrato por el tiempo de 05 meses Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades obligación por obligación por el tiempo contratado. (un párrafo por cada obligación OBLIGACION 1 Realicé convocatoria todos los meses de ejecución de mi contrato a través de carteles publicitarios y compartiendo imágenes a través de las redes sociales convocando la población del municipio de Fúquene para hacer parte de la escuela de formación en ciclomontañismo, en las tres categorías como son: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en edades que van de 6 a 17 años. OBLIGACION 2 Realicé plan pedagógico y mallas pedagógicas los cuales presenté en el tiempo estipulado, plan mensual, planes diarios, cobertura, sitios y horarios de entrenamiento, en las tres categorías, el cual se organizó con los lineamientos establecidos por el instituto. OBLIGACION 3 Proyecté y ejecuté los planes diarios mesa mes, teniendo en cuenta el plan pedagógico y mallas curriculares, acorde a las fases de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, las cuales se llevaron a cabo en la modalidad de ciclomontañismo. OBLIGACION 4 El formato de cobertura lo diligencié en el momento que inicié los procesos de formación. Terminé la ejecución del contrato con una población de 22 en iniciación, 14 en fundamentación y 9 en perfeccionamiento.

OBLIGACION 5
Utilicé adecuadamente los nombres e imágenes de Indeportes para realizar los respectivos entrenamientos, capacitaciones y actividades de apoyo convocadas por el instituto.

OBLIGACION 6
Preparé y ejecuté las sesiones de formación mes a mes, para un total de 36 planeaciones mensuales, en las tres categorías como son, 12 iniciación, 12 fundamentación y 12 de perfeccionamiento, con los respectivos objetivos.

OBLIGACION 7
Consolidé y mantuve actualizada toda la información enviada por la gestora provincial, en los tiempos estipulados como, planes diarios, plan mensual, cobertura, seguimiento a beneficiarios, asistencia de todas las categorías, horario y sitios de entrenamiento.

OBLIGACION 8
Presenté el plan mensual todos los meses donde tuve en cuenta los componentes pedagógicos y los aspectos físicos y técnicos que proyecté en los planes diarios de cada nivel de formación en ciclomontañismo.

OBLIGACION 9
Desarrolle las pruebas físicas y técnicas a los 46 niños de la escuela de formación de ciclomontañismo, las cuales realice la última semana de septiembre y la primera semana del mes de octubre. Las respectivas evidencias fueron entregadas y cargadas a la plataforma Drive y Secop 2 en el mes de octubre. También desarrollé festival de habilidades el día 16 de diciembre y los resultados obtenidos se tabularon en los formatos establecidos por Indeportes.

OBLIGACION 10
Gestioné las certificaciones mes a mes ante la secretaria de desarrollo social del municipio de Fúquene, el cual Solicité con anticipación, donde hace constancia que cumplí a cabalidad con las actividades y tareas asignadas.

OBLIGACION 11
Apoyé las diferentes actividades que me asigno la subgerencia técnica en el municipio de Fúquene.

OBLIGACION 12
Asistí y apoyé las reuniones, capacitaciones y actividades que la institución programó.

OBLIGACION 13
Entregué formatos únicos de inventario, documentos debidamente diligenciados en las fechas requeridas y en el momento que el instituto lo requirió.

OBLIGACION 14
Consolidé y presenté el informe de ejecución contractual ante la gestora Nubia niño y la gestora Ángela Garzón y en la plataforma SECOP II como son; informe de gestión contractual, cuenta de cobro, parafiscales, evidencias, en las fechas establecidas por Indeportes según circular 003 del 2022.

OBLIGACION 15

Entregué todos los meses los formatos solicitados y ya han sido cargados en el drive con sus correspondientes soportes; adjuntando los formatos de plan mensual, horario y sitios de entrenamiento, planes diarios, formato de seguimiento operación beneficiarios, asistencia por categorías, pruebas físicas y antropométricas, cobertura e informe de política pública (asistencia y tabulación), informe final e informe del festival de habilidades para su posterior entrega junto con los demás archivos que se anexan con la entrega del informe final en el formato digital y modificable

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL DE NIÑOS**
INICIACION	22
FUNDAMENTACION	14
PERFECIONAMIENTO	09
TOTAL	45

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	1055	$8,570,000	5 meses	2022002363 de 21/07/2022

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	CRISANTO SUAREZ PEÑA
Firma:	

NUBIA LILIANA NIÑO
APOYO A LA SUPERVISIÓN

RELACIÓN DE ANEXOS

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

MES DE JULIO









MES DE AGOSTO









MES DE SEPTIEMBRE









MES DE OCTUBRE









MES DE NOVIEMBRE









MES DE DICIEMBRE











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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	10	2	2	8	1	1									12
7 AÑOS	4		1	3											4
8 AÑOS	1	4		1		4									5
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	3			2		1									3
11 AÑOS	5	1	1	4		1									6
12 AÑOS	2	2	2	1		1									4
13 AÑOS	2		1	1											2
14 AÑOS	4		4												4
15 AÑOS	2		1	1											2
16 AÑOS	1		1												1
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	35	10	14	21	1	9									45

CRISANTO SUAREZ PEÑA
ESCUELA DE FORMACIÓN DE CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO DE FÚQUENE



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

DEPORTE / MODALIDAD: CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO: FÚQUENE
NOMBRE DEL FORMADOR: CRISANTO SUAREZ PEÑA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM a 11:00 AM	GRUPO		Iniciación						
	SEDE DE TRABAJO		María auxil.						
11:00 AM a 1:00 PM	GRUPO		Fundament.						
	SEDE DE TRABAJO		María auxil.						
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	Fundament.	Perfeccionam.	Iniciación		Iniciación			
	SEDE DE TRABAJO	Capellanía	Capellanía	Capellanía		N. fúquene			
4:00 PM a 6:00 PM	GRUPO	Perfeccionam.		perfeccionam.		Fundament.			
	SEDE DE TRABAJO	Capellanía		Capellanía		N. fúquene			
5:30 PM a 7:30 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM a 4:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4:00 PM a 6:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM a 10:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:00 AM a 1:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CRISANTO SUAREZ PEÑA

PLAN PEDAGOGICO DE CICLOMONTAÑISMO

MONITOR

LICENCIADO CRISANTO SUÁREZ PEÑA

INDEPORTES

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE (FUQUENE)

2022

INTRODUCCIÓN

Hablar de ciclismo implica abarcar un campo muy estimulador del ejercicio físico y los beneficios de aprender a pedalear, frenar, acelerar y dejarse llevar por la bicicleta. El ciclomontañismo es un deporte que puede mejorar el equilibrio, la resistencia, la coordinación, y fortalecer las capacidades motrices básicas en los niños.

El ciclomontañismo tiene características que, en su conjunto lo constituyen en un medio excepcional de educación para el desarrollo de la personalidad, y por lo tanto, se trata de un componente indispensable de la formación deportiva.

El presente programa apunta principalmente a aportar elementos pedagógicos, para fomentar la práctica deportiva de ciclomontañismo, y se pueda disponer de una amplia gama de argumentos convincentes sobre los valores educativos de este deporte en la sociedad, para el desarrollo integral del ser humano.

Es un deporte que, aparte de exigir a sus participantes una buena preparación física y psíquica, un entrenamiento y una práctica constante, requiere una serie de cualidades y capacidades físicas determinadas.

La prioridad es promover su práctica y convertirlo en un hábito de vida donde los niños, jóvenes y adultos a través de la bicicleta formen una base sólida en esta modalidad deportiva. Con esto, pretendo sentar las bases para la construcción de una escuela de ciclomontañismo y a la vez dando una serie de pautas y medidas para su funcionamiento y su trabajo continuado.

OBJETIVO GENERAL

Implementar una propuesta pedagógica y deportiva que a través de ella despierte el interés de la población por actividades físicas y deportivas, aprovechando el tiempo libre en la práctica de este deporte como medio para el mejoramiento de las capacidades motrices básicas, ayudando en los procesos de conocimiento, crecimiento físico, personalidad e interacción social, para un desarrollo integral de la persona, tanto interdisciplinar como multilateral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar procesos de crecimiento físico, conocimiento, personalidad e interacción social a través del ciclomontañismo.
- Alentar y motivar la práctica del ciclomontañismo, y de esta manera mejorar la calidad de vida del individuo.
- Iniciar espacios deportivos para la población, con el fin de promover esta disciplina como una alternativa de convivencia y participación.
- Iniciar un proceso deportivo a través de la escuela de formación de ciclomontañismo, que permita el aprovechamiento del tiempo libre, el crecimiento de valores y el desarrollo integral del ser humano.

METODOLOGIA

La metodología para el proceso del desarrollo de las etapas de aprendizaje se puede aplicar teniendo en cuenta los sistemas educativos universales, como los principios de progresión, graduación, sistematización y la conciencia de la actividad física.

Dentro de los modelos pedagógicos, encontramos el cognoscitivo, el cual propone el desarrollo y la creatividad como finalidad de la educación, para la genética el desarrollo consiste esencialmente en una marcha hacia el equilibrio mediante los procesos de asimilación y acomodación; en la realización de ejercicios, eventos recreativos y competencias.

El tratamiento de la información es el estudio de la forma en que los seres humanos perciben, comprenden, recuerdan y utilizan la información que obtienen del mundo que les rodea; por tanto esta perspectiva de estudio del conocimiento se refiere tanto a la forma en que los sujetos elaboran la información como la manera que luego la utilizan para resolver los problemas que les afectan.

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

- **Ser flexible**: debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.

• **Ser afectivo**: se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sientan protagonistas de su conducta motriz.
• **Ser participativo**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
• **Ser inductivo**: favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
• **Ser integrador**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
• **Ser lúdico**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
• **Ser creativo**: eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados. Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A) Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.
• **Estrategia instructiva**: la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
• **Estrategia participativa**: las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
• **Estrategias emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos. Las técnicas de enseñanza En esta Programación Didáctica proponen una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.
• **Enseñanza directa**: el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
• **Enseñanza dirigida**: el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
• **Enseñanza recíproca**: un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.

• **La microenseñanza**: el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.

• **Enseñanza mediante la búsqueda**: los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad. Modelos didácticos En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

• **Modelo de instrucción directa**: combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.

• **Modelo de descubrimiento guiado**: se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.

• **Modelo de resolución de problemas**: se suele emplear estrategias emancipadoras donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

FORMATO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento deportivo que se implementara consta de tres fases (Calentamiento, Especialización y vuelta a la calma) en otros textos lo podremos encontrar como fase inicial, fase principal o central y fase final. Esta sesión de entrenamiento nos dará un perfecto equilibrio en la parte física y en la técnica del deportista. A continuación, se desarrollan estas fases en el formato de entrenamiento de la escuela de formación en ciclomontañismo.

FASE INICIAL (CALENTAMIENTO) Período de entrenamiento (generalmente entre 3 y 15 minutos) suave, previo al inicio de la sesión de ejercicios, que tiene como finalidad facilitar la adaptación corporal para que el organismo pueda realizar ejercicios de mayor intensidad.

FASE PRINCIPAL (ESPECIALIZACIÓN) Periodo basado en la técnica (fundamentación), la táctica, el desarrollo físico y psicológico y teórico por medio de ejercicios específicos.

FASE FINAL (VUELTA A LA CALMA) Periodo en el que se realiza ejercicios de estiramiento que nos permite volver nuestro cuerpo a su temperatura y condiciones normales, que nos ayudará a prevenir riesgos en la salud de nuestros deportistas.

MARCO LEGAL

Para la elaboración de este proyecto me basé en referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de ciclomontañismo en edades de 6 a 17 años;
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009

PROCESO DE APRENDIZAJE

Desarrollo de los ejercicios:

Preliminares

- Acopio de experiencias
- Tareas coordinadas
- Comprensión del movimiento
- Experiencias propias
- Dinamismo

Avanzados

- Aumento de la movilidad
- Combinación de movimiento
- Coordinación fina
- Intensidad del entrenamiento
- Calidad de movimiento
- Experiencias mayores – autocorrecciones

De competencia

- Nuevas técnicas y tácticas
- Estabilización de ejercicios
- Aceptación de pautas de disciplina
- Aumento de la seguridad
- Fijación de los movimientos
- Economía de esfuerzo

En el desarrollo del proceso de aprendizaje se vincula la instrucción de esta modalidad deportiva, el cual requiere cualidades pedagógicas de enseñanza, el cual contribuye al desarrollo mental y a la formación del carácter.

ETAPAS DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

Enseñanza:

- Se realiza un gran número de movimientos necesarios.
- No existe relación entre la excitación y la inhibición.
- Pocas sensaciones y representaciones.
- Requiere de explicaciones y demostraciones al máximo nivel.

Desarrollo:

- Reducción considerable de movimientos innecesarios.
- Continua corrección de errores
- Ejercicios que relacionen técnica y táctica.

Perfeccionamiento:

- Reducir errores al máximo.
- Existe mayor independencia del sistema nervioso central.
- Logros de buenos resultados deportivos.

PROPUESTA DE APLICACIÓN PRACTICA DE CICLOMONTAÑISMO

La propuesta de aplicación práctica de ciclomontañismo, consiste en lo siguiente

Fase básica o de iniciación: Se caracteriza por una alta disposición anímica y corporal, el desarrollo de las habilidades es rápido, es fundamental no trabajar sobre los gestos técnicos ya que los niños están creciendo muy rápido y sus segmentos corporales y musculatura al modificarse por el crecimiento, modifican los parámetros biomecánicos semana a semana.

El niño juega y aprende a través del juego, porque el juego es lo objetivamente interesante para él.

Características generales:

- Diagnostico desarrollo motriz.
- Desarrollo de las capacidades perceptivas y motrices básicas.
- Personalidad de los niños; relación padres e hijos.
- Mejoramiento de la coordinación óculo pédica y óculo manual.
- Manejo de las formas básicas de locomoción.
- Desarrollo cognitivo permite relacionar tiempo y espacio recorridos conceptuando velocidad.

Fase de desarrollo o fundamentación: este nivel específico es complementario a la iniciación, en los planteamientos de la enseñanza, que por su carácter global debe tener un tratamiento generalizado. Es sin lugar a dudas la fase más importante del proceso ya que aquí se establecen las bases de todo el proceso y determinará entre otros los comportamientos y las expectativas lúdicas de los participantes.

Características generales:

- Continúa el trabajo de capacidades motrices.
- Desarrollo y formación de los fundamentos técnicos básicos.
- Adquisición de hábitos tácticos para aplicación en competencias.
- Aplicación de la técnica con convicción.
- Conceptos tácticos básicos.

Fase de perfeccionamiento: Las tareas se centran en el aprendizaje y exploración de las técnicas básicas y acciones tácticas generales de este deporte, sin embargo, recuerde que el niño no es un deportista de rendimiento y que aún se encuentra en el proceso de formación, estos temas se abordan con estrategias lúdicas y de principal atención al manejo del triunfo y la derrota.
Así, todas las personas que se inicien en la práctica deportiva, tenga o no fines competitivos, sin importar la edad deberá pasar por estas tres etapas.

Características y componentes de trabajo:

- Potenciación de las capacidades motrices más utilizadas en este deporte.
- Pulimiento y perfeccionamiento técnico y táctico.

- Desarrollo de estrategias deportivas.
- Conocimiento más amplio de las reglas.
- Aplicación de hábitos de salud, higiene y comportamentales dentro y fuera de competencia.
- Participación en competencias con responsabilidades.
- Responsabilidad académica y proyección profesional.

El ciclomontañismo se destaca como deporte de competición, un ejercicio donde se miden la voluntad, el sacrificio, la participación, el esfuerzo y el saber perder o ganar. Hay niños que se aventuran, desde muy pequeños, en este deporte, mientras otros acaban cansados y lo abandonan. En todo caso, los expertos advierten que los niños deben aprender a montar en bicicleta para socializarse y pasar un rato divertido.

El ciclismo de montaña ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social:

- Aumenta la resistencia.
- Potencia la velocidad y la agilidad.
- Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.
- Favorece el desarrollo intelectual.
- Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.
- Crea una conciencia ecológica. Los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.
- Aumenta la autoestima.
- Crea hábitos sanos para el cuerpo: mejora las articulaciones, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la capacidad respiratoria, mejora el sistema circulatorio, previne dolores de espalda, fortalece los huesos, combate la obesidad, reduce la cantidad de grasa corporal, favorece el flujo de la sangre, aumenta el calcio de los huesos, etc.
- Promueve el encuentro social.
- Reduce la ansiedad y el estrés y eleva el estado de ánimo.

La mayoría de nosotros hemos aprendido a montar en bicicleta de la misma manera, pero para mayor comodidad y bienestar debemos aprender a elegir una talla adecuada de bicicleta, sin olvidar el uso del casco como protección en el caso de caídas.

ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS EN CICLISMO DE MONTAÑA

Elementos pedagógicos

POSICIONES

- Posición básica y control postural sobre la bicicleta
- Posición de pie (parado en los pedales)
- Posición del escalador
- Posición aerodinámica
- Posición de esprínter

CONTROL POSTURAL SOBRE LA BICICLETA

- Altura ideal del marco o talla adecuada de la bicicleta
- Altura y retroceso del sillín
- Altura de la caña de dirección
- Distancia del sillín respecto de la caña de dirección
- Longitud de la caña de dirección
- Forma y posición del manillar y frenos
- Angulación del marco
- Posición del pie sobre el pedal
- Longitud de las bielas
- Inflado de los neumáticos

PEDALEO

- Posición de las rodillas
- Aplicación de fuerzas sobre los pedales
- Ejercicios

TECNICA DE CONDUCCIÓN

- Técnica en recta
- Técnica en curva
- Técnica en descenso
- Técnica en ascenso
- Control de velocidad
- Frenado

- Aceleración

MANEJO DE AVANCES

- Mecánica de aplicación

MECANICA

- Presión de los neumáticos
- Reparación de un pinchazo

SUPERACIÓN DE OBSTÁCULOS

- Saltos
- Levantar rueda delantera
- Levantar rueda trasera

EJERCICIOS DE HABILIDAD

- Acople a rueda
- Equilibrio
- Coordinación

TÉCNICA GRUPAL

CATEGORIAS

En la escuela de formación de ciclismo encontramos tres categorías clasificadas por edades donde los niños y jóvenes desarrollan habilidades según su etapa de aprendizaje y competencia, de igual manera se establecen niveles de aprendizaje según la edad.

- NIVEL DE INICIACION (6 a 8 años).
- FUNDAMENTACION DEPORTIVA (9 a 13 años).
- PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO (14 a 17 años).

RECURSOS HUMANOS

Se iniciara el programa inicialmente con todos aquellos niños y Jóvenes a fines con este deporte que se inscriban en el programa y tengan los requisitos necesarios para pertenecer a la escuela de formación de ciclismo. Estos deportistas se organizarán en las respectivas categorías, para mantener en orden las competencias y la vigencia actual de cada participante. La solicitud de tiempo y espacio será de vital importancia, como la de realizar específicamente el proceso de entrenamiento deportivo con cada categoría respectivamente.

RECURSOS FISICOS

La siguiente implementación es esencial para el proceso de aprendizaje de los participantes al programa pedagógico "ESCUELA DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO", ya que con este material podemos realizar satisfactoriamente todas las actividades y ejercicios en el proceso con los niños y jóvenes.

- Bicicleta todo terreno
- Conos reflectivos
- Discos reflectivos.
- Aros.
- Escalerilla.
- Pito.
- Cronometro.
- Cascos de protección.
- Pantalón y jersey.
- Guantes.
- Gafas.

METAS

• Lograr la participación de toda la población de niños, niñas y adolescentes del

Municipio de Fúquene en la escuela de formación de patinaje.

• Incorporar el tema de Calidad de Vida en las actividades planteadas para brindar un mejoramiento en los aspectos familiares de los integrantes de la escuela de ciclomontañismo.

• Realizar procesos que propicien autonomía, participación, creatividad, sentido de pertenencia y satisfacción.

• Promover equipos de trabajo con el liderazgo y el desarrollo de valores en la formación de personas idóneas en la sociedad.

• Realizar competencias deportivas presenciales de cada una de las escuelas de formación para generar espacios de interacción con otros municipios.

PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato es de cinco (05) meses contados a partir del cumplimiento de los requisitos de ejecución, cual se hará efectivo a partir de la suscripción del acta de inicio.

CONVOCATORIA

El proceso de convocatoria se realizará con el apoyo de la coordinación de deportes del municipio y a través de publicidad en medios de comunicación local y redes sociales que permitan llegar a dar cumplimiento a la población beneficiada del proceso de formación deportivo.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CICLOMONTAÑISMO	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos del cuerpo entre si para generar armonia con la bicicleta.
						RITMO	Genera movimientos estructurados de pies y manos acompaños de sonido.
						EQUILIBRIO	Mantiene la posición del cuerpo sobre la bicicleta
						ORIENTACION	Realizar desplazamientos en la bicicleta en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	Coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre la bicicleta.
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre la bicicleta.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con y sin bicicleta.
						CORRER	Realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo.
						SALTAR	Genera diferentes formas de saltar.
						ATRAPAR	Atrapa diferentes objetos sobre la bicicleta de forma dinamica.
						RODAR	Realizar giros sobre superficies planas controladamente.
		FISICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza maxima como parte importante
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza explosivacomo parte
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza rapida como parte importante
						FUERZA DE RESISTENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza de resistencia como parte
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje.
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje de la
						DE DESPLAZAMIENTO	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje de la
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	EN LA BICICLETA	Se realizan ejercicios donde el niño debe aprender el control sobre la bicicleta en movimiento.
							Se realizan ejercicios donde el niño debe aprender a controlar la bicicleta con una mano en movimiento.
							Se realizan ejercicios donde el niño debe aprender a controlar la bicicleta con obstaculos en el recorrido.
				2	TÉCNICA	EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA	Haz circulos cerrados sin pisar el suelo y luego pedalea en camara lenta
						POSICIÓN DEL CUERPO	Se realizan ejercicios donde el niño aprende la posición correcta para montar.
						USO DE FRENOS	Se realizan ejercicios donde le niño aprende a regular el freno de acuerdo a su peso corporal.
						GESTOS TÉCNICOS	Se realizan ejercicios donde el niño aprende los gestos técnicos para ascender y descender.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTO GENERAL DEL CICLOMONTAÑISMO	Reconoce e identifica conceptos generales y básicos sobre la historia del ciclomontañismo.
				2	REGLAMENTACIÓN	REGLAS BÁSICAS DEL CICLOMONTAÑISMO	Comprende e identifica las reglas y normas básicas del ciclomontañismo mediante formas jugadas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACIÓN DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE	Trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce el valor del respeto hacia el y los demas.
						REPONSABILIDAD	Cumple con los deberes, compromisos y obligaciones con sigo mismo y los demas.
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el ciclomontañismo
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias.
						HUMILDAD	Escucha, acepta la critica y reconocer sus errores.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el ciclomontañismo.
						PRESENTACION PERSONAL	Maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad.
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño.
						EJERCICIO FISICO	Participar activamente de las actividaes con buena actitud.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Muestra buena disposición al momento de la actividad fisica.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Propone actividades en el desarrollo de la sesión.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Es solidario con sus compañeros que presentan dificultades en la practica de actividades.
						COMPETITIVIDAD Y AGONÍSTICA	
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	Aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al ciclomontañismo.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	Reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas.
						LA SOGA O CUERDA	Desarrollo y trabajo en equipo .
						RAYUELA	Juego tradicional que ayudara a estimular habilidades motrices.
						SILLAS MUSICALES	Actividad recreativa.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	Reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS LUDICOS	Favorecer la practica deportiva como habitos de vida saludable.
						CIRCUITOS DE HABILIDADES CON Y SIN BICICLETA	Identifica y desarrolla las actividades con buena actitud.
						CARRERAS EN GRUPOS	Se realiza grupos y cada grupo tendra que trabajar en equipo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	Se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos.
						PRECISIÓN	Se coloca una lanza en la mitad de la pista y los niños tendran que introducir un aro dentro, en movimiento sobre la bicicleta.
						JUEGOS MIXTOS	pases montados en bicicleta hasta lograr depositar el balón en la cesta del equipo contrario y el equipo que logre mas puntos
						JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Competencias de integración con otras escuelas de ciclomontañismo.

FECHA DE ENTREGA	1/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISANTO SUAREZ PEÑA
MUNICIPIO	FUQUENE

"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 ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD.
CICLOMONTA ÑISMO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRÍZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Hacer que los niños se acojan a su compañero y al lugar de trabajo por medio de juegos y dinamicas.
						RITMO	Crear actividades que permitan desarrollar el ritmo con sonidos de palmas y pies
						EQUILIBRIO	Realiza actividades de equilibrio con tablas y bobas.
						ORIENTACIÓN	Desarrolla actividades de verbalizacion en cual permita distiguir a donde se debe dirigir
						DIFERENCIACIÓN	Crea espacios donde el niño sepa diferenciar entre las diversas circuastancias y orientaciones.
						REACCIÓN	Adquiere destrezas de reaccion por medio de actividades dirigidas y de estimulos
						ADAPTACIÓN	Crea espacios en donde el niño se sienta agusto y pueda desarrollar sus actividades
				2	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	ANDARAS BASICO	Efectua actividades a un ritmo lento sin alterar su ritmo
						CORRER	Participa en actividades tal cuales impliquen correr en diferentes ritmo y distancias.
						SALTAR	Realizar saltos de diferentes alturas y en movimientos.
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	ANDARAS BASICO	Efectua actividades a un ritmo lento sin alterar su ritmo
						CARRERA SUSTENIDO POR LA DISTANCIA	Realizar ejercicios sugeridos por la profesora realizando fuerza y resistencia
						SALTAR SOSTENIDO CON LOS BRAZOS	Ejecutar ejercicios como saltos sosteniendo los brazos con fluidez y coordinación.
						SALTAR LA CUERDA	Realiza ejercicios de saltar la cuerda sin dejarse caer del suelo mismo
						LANZAR PUSH, RECIBIDO	Realiza ejercicios que involucre el pecho, brazos y manos para ser lanzados/recibidos.
				2	RESISTENCIA	CORRER A CONTAR	Ejecutar ejercicios de resistencia y fuerza en los musculos de las piernas y pies
				3	VELOCIDAD	CARRERAS EN RELEVO	Realiza relevos de diferentes modalidades y distancias.
						INCENTIVADOS	Participar en las actividades propuestas y realizar los ejercicios correspondientes.
						CARRERAS POR RELEVE TOMAS	Realizar carreras ordenadas y por competencias donde todos los niños puedan participar
						DESPLAZAMIENTOS ENTRE OBSTACULOS	Plantear ejercicios los cuales corrobre de esquivar obstáculos.
						CONCIENCIA DE VOZ	Realizar ejercicios coactivos de voz
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTOS	Ejecutar estiramientos individuales tanto al iniciar como al finalizar para evitar lesiones en los músculos.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	CONTROL DE LA BICICLETA CON UNA SOLA MANO	Crea actividades en broudes tengo que conducir con una sola mano.
						SEÑOR HACIA ATRÁS SIN PERDER EQUILIBRIO	Predatear en una postura acertada para mirar con facilidad su alrededor.
						EJECUCIÓN DIFERENTES DE VELOCIDAD	Realizar actividades con obstaculos donde tengo que ocupar cambios de direccion de velocidad y equilibrio
						AGILIDAD PARA FRENADO	Actividades a realizarse en pista que ayuden a mejorar diferentes frenadas
						AGILIDAD CONDUCCIÓN EN EL CAMBIO	aprende a alternar obstáculos como: conos, rocas, ramas con gambe en control de velocidad con la ayuda de actividades de la técnica
				2	TÉCNICA	EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA	Use conuitos cerrados sin pisar el suelo y luego pedalee en camara lenta
						POSICIÓN DEL CUERPO	Aprende a llevar una buena postura sobre la bicicleta para afrontar el terreno de manera dinamica y libre
						USO DE FRENOS	Controla cuan el freno delantero y trasero de manera independiente
						CONTROL DE RESPIRACIÓN	Aprender a mejorar la respiración hablando con los compañeros mientras cuela.
						APERTURA CURVAS	Navegar mostrando adelante con buena posición y pedaleo esencial en la técnica
				3	MECÁNICA BÁSICA	CAMBIO DE VELOCIDAD A TIEMPO	Poner en practica la anticipación para realizar el cambio y aumento en medida
						PRESIÓN DE LA LLANTA	Antes de rodar aprender a revisar la presión correcta de las llantas y porque que
						AGILIDAD	Realizar circuito de ejercicios cual ayuden a mejorar flexibilidad
						ATENCIÓN EN CARRERAS	Aprende a estar atento de diferentes factores en la carrera
						CONOCIMIENTO DE SUJETO	Aprende a identificar cada una de las partes de la bicicleta
		TEÓRICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	SEÑOR NACIONAL ACCIONAMIENTO	Adquiere conocimientos básicos de la historia del Ciclomontañismo a través de
						ACCIONAMIENTO MUNDIAL UNI	Adquiere conocimientos básicos sobre la historia del ciclomontañismo en colombia utilizando
						TORNEOS NACIONALES E INTERNACIONALES	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y formatos que se realizan en
				2	REGLAMENTACIÓN	ADECUADOS	Adquiere conocimientos de las modalidades del DEPTE
						REGLAS APRENDIDAS	Entiende las reglas para una buena practica de la modalidad y seguridad
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CATEGORIAS	Adquiere conocimientos de las categorias de edad y participacion en competencias.
						CONTACTO CONTAGIOSA	Genera compañerismo, crea vinculos en el entrenar y en el juego
						LENGUAJE APROCIATIVO	Utilizar un lenguaje apropiado para su edad que estimule de un ameneto positivo al
						COMUNICACIÓN	Aprende a tener una buena comunicación con sus compañeros
						MOTIVACIÓN	Motivar a los estudiantes a que el ciclomontañismo sea una buena elección en su
						VALORA EL LUGAR DE PRACTICA	Aprende a cuida los espacios donde se practica.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respetar a sus compañeros como a uno mismo
						AUTO CUIDADO	Tener conciencia sobre el cuidado cuidado a la hora de descansar sus diferentes actividades
						TOLERANCIA	Reconocer la importancia de ser tolerante y educado entre las personas que lo
						JUEGO	Tener un buena relación entre compañeros
						AMISTAD	Ser capaz de poder compartir entre compañeros y tener en cuenta que el deporte es
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE CORPORAL	Adquiere conocimientos de cuidado personal y corporal
						ALIMENTACIÓN	Adquiere conocimientos de una buena alimentación
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Tener un buena presentación personal a la hora de participar en las actividades
						PARTICIPACIÓN ACTIVA	Participa en la construcción de ideas y reglas en el desarrollo físico y cognitivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realizar un buen manejo afectivo dentro de la vida cotidiana y en su desarrollo
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Esforzarse en superarse en actividades y en avanzar en procesos y niveles
						RESOLUCIÓN	Influencia en el niño la importancia de resolverlos y realizar nuevas actividades dentro
						COLABORACIÓN	Participar y realizar en las diferentes actividades que se realicen en las diferentes
						ENTUSIASMO	Estimular al estudiante para que se forme tanto en su padre deportivo como en la
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA	Reconocerse las virtudes que hay en cada uno y trabajar en ellas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconocer la importancia de los valores en el deporte y la importancia de la convivencia dentro de
						PACIENCIA Y RESPETO	Crea ambientes donde los niños aprendan a esperar su turno para participar
						CAPTAR LOS MISMOS	Cual el niño aprenda de sus errores y entienda lo que hizo mal y de esa los corrija
						EXPRESA SUS EMOCIONES	Generar actividades de expresión de emociones en distintas circunstancias por medio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGO GANSO SECRETO	Generar espacios donde los niños puedan interactuar y compartir entre ellos mismos
						ACTIVIDADES GENERALES DE ADMINISTRACIÓN	Mejorar en el valor de pertenencia y realizar las actividades apropiadas de las
						BOLEADA, ACTIVIDAD Y PARTICIPE	Realizar actividades donde se inflan bombas llenas de agua y se genere una actividad
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LEGO Y TORRES HUMANA	Destaca de las actividades diarias: el metal juega de jenkes y la finca entre otros
						ESCONDIDAS	Se implementa diferentes lugares para que no se encuentre del niño. Rivet juegos que concibe en que un niño cuenta hasta 100de 1en1 con los ojos tendidos y los compañeros se esparcen y al terminar el tiempo contados la misión es
						SACO DE LAGO	Concibe en que el niño debe pasear sobre costales para un buen rendimiento de
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL MOVIL CLAY	Realiza trabajos en plastilina, arcilla, plastilina, entre otros.
						MIMICA	Realizar actividades de mimica donde se los espacios de formación de los niños
						TÉCNICAS DE PINTURA	Desarrollar técnicas de pintura y artes plasticas para un buen desprendimiento
						TRABAJO EN ARCILLA	Aprende a manipular el material en medio de artes manualidades
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS Y EN MOVIMIENTO	Crear espacios donde se realice una actividad de hacer un buen circuito en equipo
						AGILIDAD EQUILIBRIO VELOCIDAD	Generar circuitos en cuales necesiten la velocidad y el equilibrio
						SALTA LA CUERDA	Concibe en gozar los ratos en la misma del estudiante para que tenga un buen
						ORIENTACIÓN ORIENTACIÓN	Realizar actividades donde se ubiquen en el espacio, tiempo, entre otros.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAMINATA ECOLÓGICA	Se lleva acabo caminata ecológica para el desarrollo moral y cultural con apoyo de la
						DEPORTE CON CARIÑOS	Realizar actividades donde los niños puedan llevar sus mascotas para realizar
						JUEGO DE ENCESTALADOS	Se incluirá estos juegos como organizar reconstruyo para una buena integración que
						DEPORTIVOS DEPORTIVOS	Se impulsaran juegos deportivos y prodeportivos con las diferentes escuelas de Formación deportivas de INDEPORTES para mejorar la integración con los

FECHA DE ENTREGA	1/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CRISANTO SUAREZ PEÑA
MUNICIPIO	FUQUENE



"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
CICLOMONTAÑISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRÍZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista se acopla con facilidad a diferentes situaciones dentro del juego
						RITMO	Ejecuta acciones de manera armonica
						EQUILIBRIO	El deportista mejora sus niveles de equilibrio
						ORIENTACION	El deportista se ubica hacia norte, sur, este y oeste
						DIFERENCIACION	El deportista sabe diferenciar entre izquierda y derecha
						REACCIÓN	el deportista muestra mejoria en sus capacidades de reacción en las diferentes partes del cuerpo
						ADAPTACIÓN	El deportista se adapta ante diferentes estimulos tanto acrilicos, visuales o de la superficie
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta su patrón de movimiento de manera adecuada
						CORRER	El deportista mejora su tecnica de carrera
						SALTAR	El deportista mejora sus saltos tanto largos como altos
						ATRAPAR	Atrapa de maneraadecuada con ambas lateralidades
						RODAR	El deportista realiza rollos de manera adecuada tanto adelante como hacia atrás
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Trabaja con su propio peso mejorando su estabilidad corporal para no perder el equilibrio ante
						RESISTENCIA	vence resistencias aferentes tales como juegos entre sus compañeros
						POTENCIA	El deportista muestra mejoria en sus saltos tanto largos como altos
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	El deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia aerobica
						ANAEROBICA	El deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia anaerobica
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	se muestra mejoria en tiempo en carreras de desplazamiento corporal
						REACCION	Se muestra mejoria en la capacidad de reaccionar frente algunos estimulos
						GESTUAL	El deportista realiza un movimiento concreto de forma rapida
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite ejecutar movimientos de amplitud dentro de
						ESTATICA	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite estar en posiciones optimas ante la
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	CONTROL DE LA BICICLETA CON UNA	Crea actividades en la cuales tenga que conducir con una sola mano.
						CONTROL SIN MANOS	Pedalea soltando las manos.
						MIRAR HACIA ATRÁS SIN PERDER EL	Pedalear en una postura correcta para mirar con facilidad su alrededor.
						CAMBIOS REPENTINOS DE	Realizar actividades con obstaculos donde tenga que realizar cambios de dirección de manera rapida
						FRENAR CON CONTROL	Aprender a controlar el peso del cuerpo para un frenado correcto.
						BRINCAR OBSTACULOS EN EL	aprende a brincar obstaculos como raices, rocas, ramas sin perder el control de manera gradual se
				2	TÉCNICA	EQUILIBRIO SOBRE LA BICICLETA	Haz circulos cerrados sin pisar el suelo y luego pedalea en carrera lenta
						POSICIÓN DEL CUERPO	Aprende a llevar una buena postura sobre la bicicleta para afrontar el terreno de ascenso.
						USO DE FRENOS	Aprende a usar el freno delantero y trasero de manera independiente.
						CONTROL DE RESPIRACIÓN	Aprende a mejorar la respiración hablando con los compañeros mientras rueda.
						AFRONTAR CURVAS	Siempre mira hacia adelante con buena posición y pedaleo esencial en la técnica
						CAMBIO DE VELOCIDAD A TIEMPO	Poner en practica la anticipación para realizar el cambio y dominio en marcha.
				3	SALTOS	BUNNY HOP	Consiste en dar un tirón de la bici primero la rueda delantera y luego la trasera en el momento de
						RAMPA NATURAL	Aprende a valerse del cuerpo para adecuar la caida de las ruedas a una pendiente.
						CORTADOS O DROPS	Crear espacios donde genere una caida vertical hasta la continuación del propio sendero.
				4	PRACTICA	TOMA DE DECISIONES	El deportista juega con simplicidad tomando decisiones correctas dentro de la practica.
						TERRENO	Se realiza en entornos seguros por la variación en la tecnica con obstaculos sencillos.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE NACIO EL CICLOMONTAÑISMO	Adquiere conocimientos basicos de la historia del Ciclomontañismo a traves de actividades
						CICLOMONTAÑISMO EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del ciclomontañismo en colombia utilizando diversos
						TORNEOS NACIONALES E	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro pais e
				2	REGLAMENTACION	DONDE NACIO EL CICLOMONTAÑISMO	Adquiere conocimientos basicos de la historia del Ciclomontañismo a traves de actividades
						CICLOMONTAÑISMO EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del ciclomontañismo en colombia utilizando diversos
						TORNEOS NACIONALES E	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro pais e
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONFIANZA	Apoya emocionalmente a sus compañeros en momentos de dificultad
						COMUNICACIÓN	Llevar una buena comunicación entre compañeros y sus profesores.
						MOTIVACIÓN	Motivar a los estudiantes a que el ciclomontañismo sea una buena elección en su carrera deportiva.
						VALORA EL LUGAR DE PRÁCTICA	Aprecia y cuida los espacios donde se practica.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	INTEGRALIDAD	Se da a conocer la formacion integral que esta teniendo el niño desde su casa.
						RESPETO	Respeta a sus compañeros y a las demas personas con las que convive.
						AMABILIDAD	Es amable con el entorono de personas con las que participa en su diario vivir.
						SOLIDARIDAD	Es solidario con sus compañeros.
						RESPONSABILIDAD	s responsable frente a las reglas establecidas dentro de la escuela de formación.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista tiene higiene personal.
						ALIMENTACIÓN	El deportista entiende la importancia en su alimentación dentro de su proceso de formación.
						PRESENTACION PERSONAL	La presentacion personal del deportista es acorde tanto dentro de las actividades de la escuela de
						DESCANSO Y SUEÑO	Entiende la importancia del descanso apropiado para su buen desarrollo deportivo.
						EJERCICIO FISICO	Entiende la importancia de desarrollar actividades fisicas para el bien de su salud corporal
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantiene actitudes positivas frente a situaciones adversas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entiende el porque debe haber una relación entre esfuerzo y superación dentro de su proceso de
						LIMITACIONES	Presentan compañerismo y trabajo sin importar sus limitaciones tanto fisicas como motrices.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El deportista es atento y mantiene la concentración frente a las indicaciones del entrenador.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantiene y busca la buena convivencia deportiva dentro de la escuela de formación.
						TRABAJO EN EQUIPO	Trabaja en equipo para obtener los resultados esperados.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO AMIGO SECRETO	Generar espacios donde los niños puedan integrarce y compartir entre ellos mismos.
						ACTIVIDADES DINAMICAS	Mejorar en el valor de pertenecia y realizar las actividades apropiadas de las actividades.
						EL ABECEDARIO MEMORIZACION	Poder contribuir a que el estudiante desarrolle su capacidad de una memorización.
						BOMBAS ACTIVAS Y CIRCUITO	Realizar actividades donde se inflan bombas llenas de agua y se genere una actividad grupal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLEVA Y YERMIS	Dentro de las actividades diarias se realiza juego de yermis y la lleva entre otros juegos autónomos.
						GOLOSA	Se realiza juegos tradicioneles como parte de la formacion del niño.
						ESCONDIDAS	Es un juego que consiste en que un niño cuenta hasta 30 con los ojos cerrados y los compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL	Realiza manualidades con materiales reciclables como parte de las clases.
						DANZAS	Realizar actividades de danzas dento de los espacios de formación de los niños obteniendo
						TECNICAS DE PINTURA	Ejecua diversas tecnicas de pintura y artes plasticas para un buen mejoramiento artistico.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS EN MOVIMIENTO	Crear espacios donde se realice las actividad de hacer un buen circuito en parejas.
						MARAÑA EQUILIBRIO VELOCIDAD	Ejecutar circuitos los cuales mejoren su equilibrio la velocidad y otras destrezas
						ULA ULA	Consiste en poner los aros en la cintura del estudiante para que tenga un buen equilibrio.
						CIRCUITO DE OBSTACULOS POR	Se realizaran actividades de obstaculos saltos, aros, rollos, botes etc.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAMINATA ECOLOGICA	Se lleva acabo caminata ecológica por el municipio rural y urbano con apoyo de la humata municipal.
						DEPORTE CON CANINOS	Generar espacios donde los niños puedan llevar sus mascotas perros para realizar actividad ludicas
						JUEGO DE ENCOSTALADO	Se incluirá estos juegos como espacios recreativos para una buena integración con los estudiantes.
						INTERCAMBIOS DEPORTIV	Se ejecutarán juegos deportivos y predeportivos con las diferentes escuelas de formación

FECHA DE ENTREGA	1/08/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CRISANTO SUÁREZ PEÑA
MUNICIPIO	FÚQUENE

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACI

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022

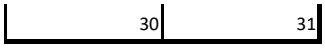
26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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



ON DEPORTIVA 2022

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


30
31

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 6 A 8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JOSE ANGEL CASTIBLANCO RODRIGUEZ	6	4/12/2016	CICLOMONTAÑISMO	25	124	66	129	50
2	SARA GABRIELA REDONDO CASTIBLANCO	6	12/27/2016	CICLOMONTAÑISMO	26	125	65	123	55
3	JUAN DAVID CARDENAS GALEANO	6	12/15/2016	CICLOMONTAÑISMO	27	122	62	126	53
4	CRISTIAN CAMILO VILLAMIL VILLAMIL	6	1/15/2016	CICLOMONTAÑISMO	28	125	65	127	56
5	EMILY SOFIA GARZON VARGAS	6	3/17/2016	CICLOMONTAÑISMO	29	126	53	128	54
6	DUVAN FELIPE VIVEROS AREVALO	6	2/22/2016	CICLOMONTAÑISMO	29	120	60	124	55
7	MIGUEL ANGEL PEÑA CASTIBLANCO	6	1/31/2016	CICLOMONTAÑISMO	25	123	62	125	57
8	IAN TOMAS REDONDO CHACON	6	4/19/2016	CICLOMONTAÑISMO	24	128	64	130	61
9	SAMUEL JERONIMO LEON GACHA	6	11/18/2016	CICLOMONTAÑISMO	26	125	65	123	59
10	DAMIAN PEREZ VARGAS	6	6/21/2016	CICLOMONTAÑISMO	28	119	58	124	58
11	DANIEL EMILIO FORIGUA PIRAQUIVE	6	1/15/2016	CICLOMONTAÑISMO	30	120	60	124	55
12	ABI CASTIBLANCO CASTIBLANCO	6	10/19/2016	CICLOMONTAÑISMO	29	125	65	127	57
13	DYLAN LOPEZ GARZON	7	4/28/2015	CICLOMONTAÑISMO	31	130	65	128	54
14	DAVID MATEO SILVA SANCHEZ	7	3/15/2015	CICLOMONTAÑISMO	29	134	67	132	52
15	IAN EMMANUEL BRICEÑO MURCIA	7	6/27/2015	CICLOMONTAÑISMO	32	131	65	132	55
16	YAIR STEFAN CASTIBLANCO RAMOS	7	2/1/2015	CICLOMONTAÑISMO	28	129	66	133	57
17	LINDA ESMERALDA RODRIGUEZ BRAVO	8	2/6/2014	CICLOMONTAÑISMO	34	132	61	134	58
18	DANNA LIZETH CASTIBLANCO RAMOS	8	3/11/2014	CICLOMONTAÑISMO	32	133	66	135	53
19	ZAIRA MARIANA PORTILLA CASTIBLANCO	8	3/5/2014	CICLOMONTAÑISMO	33	135	68	131	55
20	MARIA ALEJANDRA CONTRERAS PAEZ	8	1/15/2014	CICLOMONTAÑISMO	30	134	67	132	54
21	JOSE FRANK PACHON CASTIBLANCO	8	11/6/2014	CICLOMONTAÑISMO	32	136	68	135	55

MUNICIPIO EVALUADO:	FUQUENE
FORMADOR:	CRISANTO SUAREZ

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SANTIAGO RINCON BRICEÑO	10	4/16/2012	CICLOMONTAÑISMO	34	138	67	135	55
2	MARIA CAMILA CHACON MARTINEZ	9	11/30/2013	CICLOMONTAÑISMO	37	139	68	136	57
3	ARTURO NARANJO LADINO	10	2/19/2012	CICLOMONTAÑISMO	38	139	67	138	55
4	DAMIAN ROBAYO NARANJO	10	1/19/2012	CICLOMONTAÑISMO	39	140	69	141	53
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:				FUQUENE					
FORMADOR:				CRISANTO SUAREZ					

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

NIVEL: 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JHOIMAR ANDREY FORERO PAEZ	11	12/30/2011	CICLOMONTAÑISMO	33	135	65	135	55
2	JUAN NICOLAS CARRILLO RINCON	11	4/17/2011	CICLOMONTAÑISMO	37	136	64	135	56
3	JUAN DIEGO CASTIBLANCO CASTIBLANCO	11	11/29/2011	CICLOMONTAÑISMO	36	132	60	133	57
4	NICOLAS ANDRES CASTIBLANCO RODRIGUEZ	11	6/17/2011	CICLOMONTAÑISMO	36	139	68	138	59
5	DANIEL STEPHAN BRICEÑO CASTIBLANCO	11	3/25/2011	CICLOMONTAÑISMO	62	160	79	167	78
6	MARIA ALEJANDRA CHACON SANCHEZ	11	5/21/2011	CICLOMONTAÑISMO	39	142	70	142	61
7	EDWIN MATEO CAMPOS CASALLAS	12	9/18/2010	CICLOMONTAÑISMO	35	139	69	139	59
8	MIGUEL ANGEL PAEZ CASTIBLANCO	12	5/16/2010	CICLOMONTAÑISMO	39	145	72	145	62
9	ASHLY VERONICA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	12	2/16/2010	CICLOMONTAÑISMO	33	135	65	134	60
10	LIZETH MARIANA PINZON ROJAS	12	7/13/2010	CICLOMONTAÑISMO	27	132	61	133	61
11	JUAN PABLO MESA RODRIGUEZ	13	5/25/2009	CICLOMONTAÑISMO	63	163	81	175	74
12	SERGIO GUALTEROS CUBILLOS	13	2/14/2009	CICLOMONTAÑISMO	39	141	71	145	63
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	FUQUENE
FORMADOR:	CRISANTO SUAREZ

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

NIVEL: 14 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JESUS DAVID PAEZ PIÑA	14	5/21/2008	CICLOMONTAÑISMO	40	142	69	145	56
2	JAROL ESTEBAN CHACON SANCHEZ	14	12/31/2008	CICLOMONTAÑISMO	33	146	72	146	55
3	ANGEL ANDRES RODRIGUEZ BRAVO	14	11/28/2008	CICLOMONTAÑISMO	50	158	79	158	56
4	BRAYAN KAMILO PAEZ CORTES	14	1/12/2008	CICLOMONTAÑISMO	45	148	75	149	57
5	YOSEPH FELIPE CAÑON SANCHEZ	15	8/12/2007	CICLOMONTAÑISMO	42	149	74	149	59
6	KEVIN ESTEBAN VANEGAS FORERO	15	8/13/2007	CICLOMONTAÑISMO	43	150	75	151	61
7	STEBAN ARMANDO GARCIA NARANJO	16	4/14/2006	CICLOMONTAÑISMO	46	154	72	155	60
8	JOSE MIGUEL ARANGO CHACÓN	17	5/23/2005	CICLOMONTAÑISMO	48	151	76	152	62
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	FUQUENE
FORMADOR:	CRISANTO SUAREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	JOSE ANGEL CASTIBLANCO RODRIGUEZ	6	4/12/2016	CICLOMONTAÑISMO	4.47	4.47	98	95		95	14	20		20	12.91	12.91	23	15		15
2	SARA GABRIELA REDONDO CASTIBLANCO	6	12/27/2016	CICLOMONTAÑISMO	5.12	5.12	101	104		104	17	23		23	13.41	13.41	25	14		14
3	JUAN DAVID CARDENAS GALEANO	6	12/15/2016	CICLOMONTAÑISMO	6.89	6.89	103	106		106	20	25		25	12.68	12.68	26	8		8
4	CRISTIAN CAMILO VILLAMIL VILLAMIL	6	1/15/2016	CICLOMONTAÑISMO	4.99	4.99	94	100		100	26	31		31	14.89	14.89	35	16		16
5	EMILY SOFIA GARZON VARGAS	6	3/17/2016	CICLOMONTAÑISMO	5.03	5.03	87	98		98	30	37		37	17.21	17.21	40	21		21
6	DUVAN FELIPE VIVEROS AREVALO	6	2/22/2016	CICLOMONTAÑISMO	5.46	5.46	83	99		99	19	26		26	13.15	13.15	15	9		9
7	MIGUEL ANGELPEÑA CASTIBLANCO	6	1/31/2016	CICLOMONTAÑISMO	6.54	6.54	101	112		112	26	34		34	14.56	14.56	27	25		25
8	IAN TOMAS REDONDO CHACON	6	4/19/2016	CICLOMONTAÑISMO	7.25	7.25	98	108		108	26	30		30	16.76	16.76	47	29		29
9	SAMUEL JERONIMO LEON GACHA	6	11/18/2016	CICLOMONTAÑISMO	4.76	4.76	104	110		110	32	30		32	15.29	15.29	51	30		30
10	DAMIAN PEREZ VARGAS	6	6/21/2016	CICLOMONTAÑISMO	4.37	4.37	103	111		111	29	34		34	13.76	13.76	45	27		27
11	DANIEL EMILIO FORIGUA PIRAQUIVE	6	1/15/2016	CICLOMONTAÑISMO	5.24	5.24	102	97		102	31	35		35	15.98	15.98	37	30		30
12	ABI CASTIBLANCO CASTIBLANCO	6	10/19/2016	CICLOMONTAÑISMO	5.77	5.77	97	110		110	14	17		17	16.21	16.21	27	25		25
13	DYLAN LOPEZ GARZON	7	4/28/2015	CICLOMONTAÑISMO	6.12	6.12	93	107		107	26	28		28	15.98	15.98	28	20		20
14	DAVID MATEO SILVA SANCHEZ	7	3/15/2015	CICLOMONTAÑISMO	6.76	6.76	88	102		102	35	36		36	12.99	12.99	12	6		6
15	IAN EMMANUEL BRICEÑO MURCIA	7	6/27/2015	CICLOMONTAÑISMO	5.37	5.37	90	104		104	29	31		31	13.33	13.33	16	10		10
16	YAIR STEFAN CASTIBLANCO RAMOS	7	2/1/2015	CICLOMONTAÑISMO	7.21	7.21	109	114		114	19	22		22	12.45	12.45	17	8		8
17	LINDA ESMERALDA RODRIGUEZ BRAVO	8	2/6/2014	CICLOMONTAÑISMO	6.43	6.43	110	118		118	20	24		24	12.54	12.54	20	15		15
18	DANNA LIZETH CASTIBLANCO RAMOS	8	3/11/2014	CICLOMONTAÑISMO	7.39	7.39	107	115		115	31	35		35	14.78	14.78	23	20		20
19	ZAIRA MARIANA PORTILLA CASTIBLANCO	8	3/5/2014	CICLOMONTAÑISMO	4.67	4.67	104	106		106	35	38		38	15.78	15.78	33	21		21
20	MARIA ALEJANDRA CONTRERAS PAEZ	8	1/15/2014	CICLOMONTAÑISMO	4.98	4.98	112	114		114	32	34		34	14.72	14.72	38	18		18
21	JOSE FRANK PACHON CASTIBLANCO	8	11/6/2014	CICLOMONTAÑISMO	4.58	4.58	102	114		114	37	38		38	13.11	13.11	41	20		20

MUNICIPIO EVALUADO: FUQUENE

FORMADOR : CRISANTO SUAREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SANTIAGO RINCON BRICEÑO	10	4/16/2012	CICLOMONTAÑISMO	4.19	4.19	110	120		120	30	36		36	15.02	15.02	38	10		10
2	MARIA CAMILA CHACON MARTINEZ	9	11/30/2013	CICLOMONTAÑISMO	5.01	5.01	99	103		103	26	33		33	16.14	16.14	35	8		8
3	ARTURO NARANJO LADINO	10	2/19/2012	CICLOMONTAÑISMO	4.78	4.78	106	109		109	29	28		28	14.29	14.29	40	20		20
4	DAMIAN ROBAYO NARANJO	10	1/19/2012	CICLOMONTAÑISMO	4.98	4.98	113	120		120	35	40		40	15.09	15.09	25	16		16
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: FUQUENE

FORMADOR : CRISANTO SUAREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO	300 METROS PLANOS	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JHOIMAR ANDREY FORERO PAEZ	11	12/30/2011	CICLOMONTAÑISMO	5.14	5.14	120	132		132	36	38		38	14.09	14.09	15	10		10		
2	JUAN NICOLAS CARRILLO RINCON	11	4/17/2011	CICLOMONTAÑISMO	4.28	4.28	135	137		137	26	20		26	13.98	13.98	18	15		15		
3	JUAN DIEGO CASTIBLANCO CASTIBLANCO	11	11/29/2011	CICLOMONTAÑISMO	4.99	4.99	138	140		140	19	27		27	15.26	15.26	20	8		8		
4	NICOLAS ANDRES CASTIBLANCO RODRIGUEZ	11	6/17/2011	CICLOMONTAÑISMO	5.11	5.11	120	125		125	20	25		25	13.45	13.45	23	15		15		
5	DANIEL STEPHAN BRICEÑO CASTIBLANCO	11	3/25/2011	CICLOMONTAÑISMO	4.67	4.67	132	134		134	38	40		40	14.67	14.67	12	15		15		
6	MARIA ALEJANDRA CHACON SANCHEZ	11	5/21/2011	CICLOMONTAÑISMO	4.81	4.81	139	140		140	35	40		40	15.22	15.22	19	10		10		
7	EDWIN MATEO CAMPOS CASALLAS	12	9/18/2010	CICLOMONTAÑISMO	4.56	4.56	128	130		130	40	43		43	14.85	14.85	24	17		17		
8	MIGUEL ANGEL PAEZ CASTIBLANCO	12	5/16/2010	CICLOMONTAÑISMO	3.89	3.89	135	130		135	25	35		35	13.88	13.88	26	15		15		
9	ASHLY VERONICA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	12	2/16/2010	CICLOMONTAÑISMO	3.99	3.99	117	120		120	29	36		36	13.78	13.78	16	9		9		
10	LIZETH MARIANA PINZON ROJAS	12	7/13/2010	CICLOMONTAÑISMO	4.11	4.11	129	130		130	15	25		25	14.53	14.53	30	20		20		
11	JUAN PABLO MESA RODRIGUEZ	13	5/25/2009	CICLOMONTAÑISMO	4.49	4.49	126	128		128	33	30		33	13.09	13.09	25	29		25		
12	SERGIO GUALTEROS CUBILLOS	13	2/14/2009	CICLOMONTAÑISMO	5.02	5.02	110	115		115	41	45		45	14.65	14.65	22	30		22		
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO:	FUQUENE
FORMADOR :	CRIOSANTO SUAREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTER RUN 4X10	RESULTADO	AGARRE DE BASTON		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	JESUS DAVID PAEZ PIÑA	14	5/21/2008	CICLOMONTAÑISMO	3.78	3.78	138	144		144	37	40		40	13.04	13.04	5	10		5	6	10	200	200
2	JAROL ESTEBAN CHACON SANCHEZ	14	12/31/2008	CICLOMONTAÑISMO	4.01	4.01	145	159		159	29	30		30	13.78	13.78	10	8		8	5	9	180	180
3	ANGEL ANDRES RODRIGUEZ BRAVO	14	11/28/2008	CICLOMONTAÑISMO	3.51	3.51	140	146		146	40	40		40	14.02	14.02	12	14		12	5	9	180	180
4	BRAYAN KAMILO PAEZ CORTES	14	1/12/2008	CICLOMONTAÑISMO	3.36	3.36	139	144		144	35	40		40	13.67	13.67	19	15		15	5	9	180	180
5	YOSEPH FELIPE CAÑON SANCHEZ	15	8/12/2007	CICLOMONTAÑISMO	4.49	4.49	143	146		146	42	45		45	12.99	12.99	20	12		12	5	9	180	180
6	KEVIN ESTEBAN VANEGAS FORERO	15	8/13/2007	CICLOMONTAÑISMO	4.21	4.21	148	150		150	46	48		48	14.22	14.22	23	16		16	4	9	180	180
7	STEBAN ARMANDO GARCIA NARANJO	16	4/14/2006	CICLOMONTAÑISMO	3.78	3.78	157	160		160	45	46		46	14.78	14.78	33	25		25	4	9	180	180
8	JOSE MIGUEL ARANGO CHACÒN	17	5/23/2005	CICLOMONTAÑISMO	3.56	3.56	153	159		159	40	43		43	15.45	15.45	25	25		25	4	9	180	180
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

LIC. CRISANTO SUAREZ PEÑA

ESCUELA DE FORMACION DE CICLOMONTAÑISMO

MUNICIPIO DE FUQUENE
OCTUBRE 2022

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

INTRODUCCION

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

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

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

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

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

ANTECEDENTES

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

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

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACION

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

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

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

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

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

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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

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

Pregunta problema

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

OBJETIVOS

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

MARCO LEGAL

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

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

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

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

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

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

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

Ley 181 de enero 18 de 1995

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

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

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

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

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

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

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

Constitución Política de Colombia:

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

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

MARCO TEORICO

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

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

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

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

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

Estatura

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

Perímetro de la cintura

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

Materiales: cinta métrica no elástica

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

Estatura sentado

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

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

Envergadura

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

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y

posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

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

Test: 300 metros lisos

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

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

Test: salto largo sin impulso.

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

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies

juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

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

Test: Shuttle 4x10 metros

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

Test 4 x 10 metros

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

TEST DE AGARRE DE BASTON

Posición sentada •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

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

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

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

Recomendaciones

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

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

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

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

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

Test de Course Navette,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. Durante el ejercicio se cambia el sentido cuando el entrenador lo indica con un silbato o similar. La frecuencia de la señal va aumentando progresivamente, de manera que el sujeto debe acelerar el ritmo para llegar de un punto al otro dentro del tiempo marcado por esa señal. Su resistencia cardiorrespiratoria vendrá determinada por el momento en el que tiene la necesidad de parar o bien no llega a tiempo al punto opuesto.

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

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

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

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

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

Técnicas de investigación:

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

Método de muestreo probabilístico

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

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

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

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

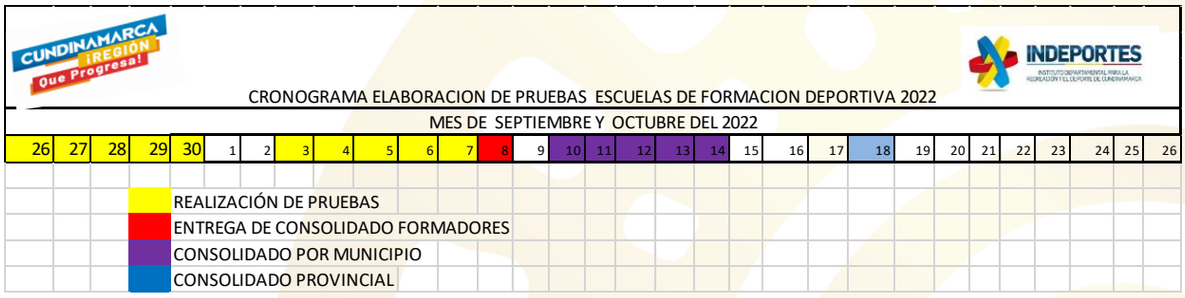
Fases de la investigación

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

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

Creación propia.

Cronograma de actividades



CRONOGRAMA MUNICIPIO DE FUQUENE

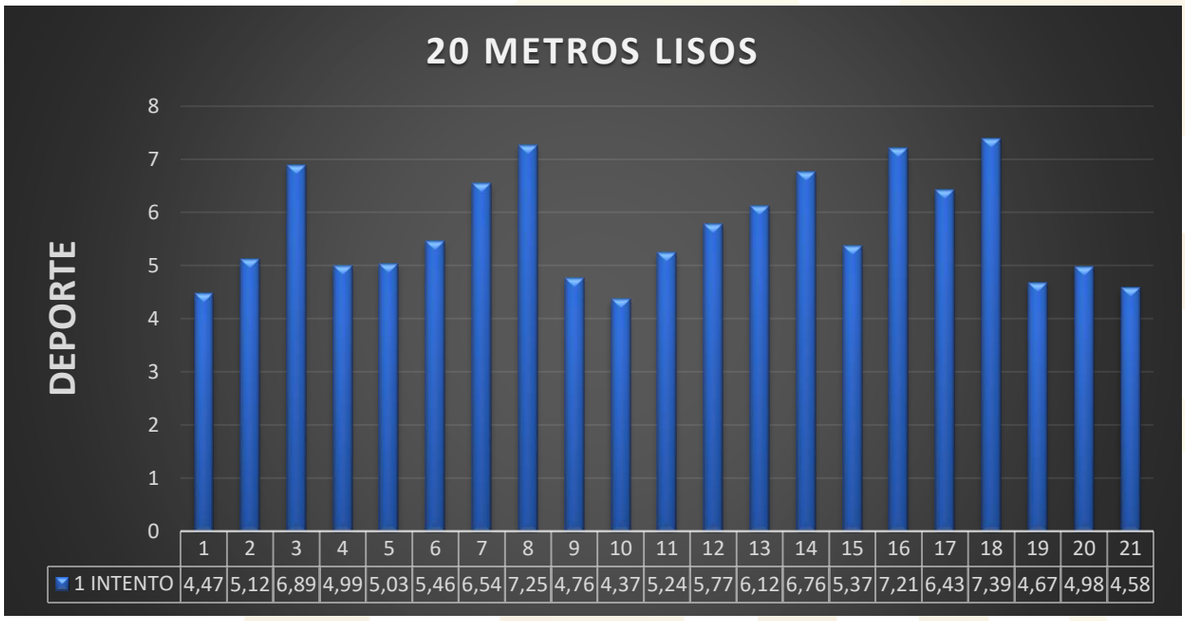
ESCUELA FORMACION FUTBOL DIEGO GORDILLO	27/ SEPTIEMBRE/2022 4/OCTUBRE/2022 INICIACION SAN JUAN BOSCO 27/ SEPTIEMBRE/2022 4/OCTUBRE/2022 FUNDAMENTACION FUQUENE 29/ SEPTIEMBRE/2022 6/OCTUBRE/2022 PERFECCIONAMIENTO FUQUENE
ESCUELA FORMACION FUTBOL DE SALON DEIVI CASTAÑEDA- JORGE PACHON	4/OCTUBRE/2022 INICIACION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

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

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

ANÁLISIS DE CADA TEST POR TEST POR NIVEL.

TEST NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS



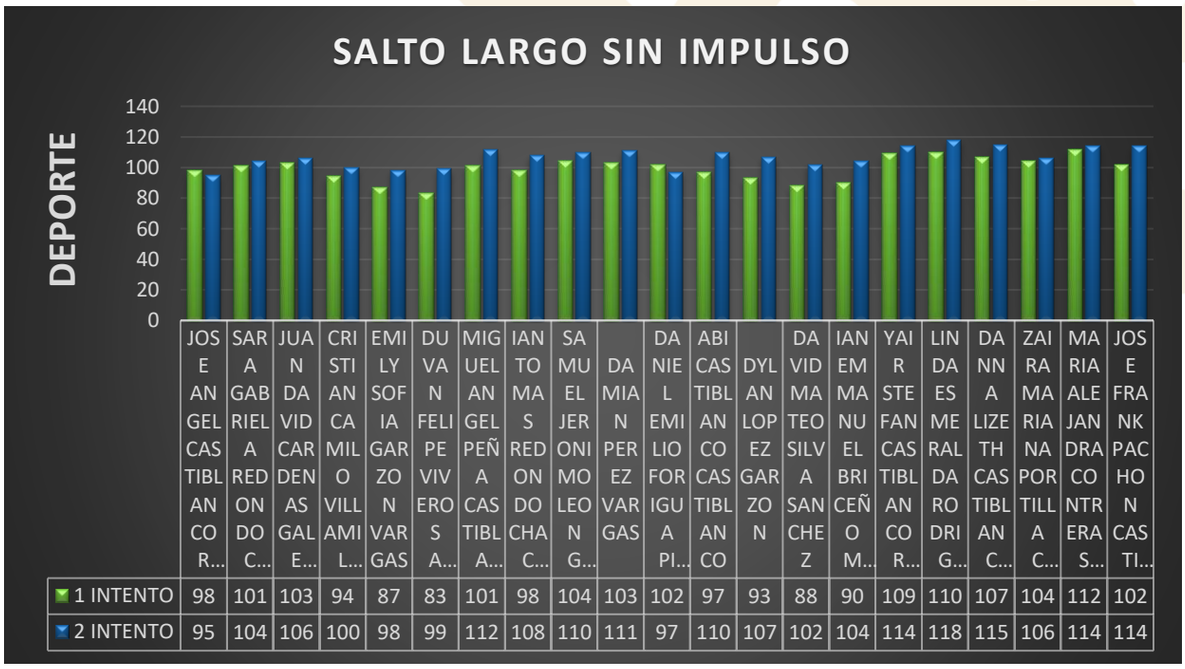
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO	4,47	5,12	6,89	4,99	5,03	5,46	6,54	7,25	4,76	4,37	5,24	5,77	6,12	6,76	5,37	7,21	6,43	7,39	4,67	4,98	4,58

Análisis Cuantitativo

Se puede evidenciar en la prueba de 20 metros lisos que el promedio general se encuentra entre 4 a 6 segundos, en el cual se puede destacar al deportista Damián Páez quien obtuvo el mejor resultado con un tiempo de 4,39 y un tiempo más desfavorable se le evidencia para la deportista Danna Lizeth Castiblanco con un tiempo de 7,39 segundos.

Análisis Cualitativo

En esta prueba de 20 metros lisos se evidencia que los niños explotan su velocidad máxima, también se encuentran en un rango bueno para la edad que tienen; además se resalta el gesto desarrollado de manera correcta en el arranque de la competencia.



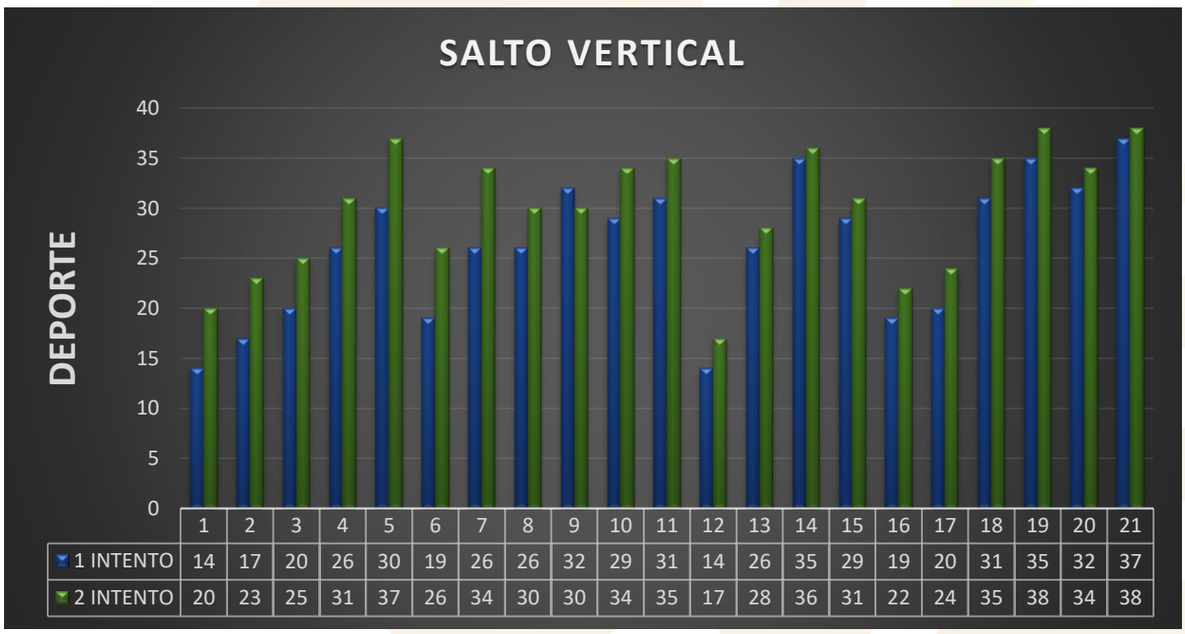
	JOSE ANGEL CASTIBLANCO R...	SARA GABRIELA REDONDO C...	JUAN DAVID CARDENAS GALE...	CRISTIAN CAMILO VILLAMIL...	EMILY SOFIA GARZON VARGAS	DUVAN FELIPE VIVEROS A...	MIGUEL ANGEL PEÑA CASTIBLA...	IANTOMAS REDONDO CHAC...	SAMUEL JERONIMO LEON G...	DAMIAN PEREZ VARGAS	DANIEL EMILIO FORIGUA PI...	ABIGAIL CASTIBLANCO CASTIBLANCO	DYLAN LOPEZ GARZON	DAVID MATEO SILVA SANCHEZ	IAN EMMANUEL BRICEÑO M...	YAIR STEFANO CASTIBLANCO R...	LINDA ESMERALDA RODRIG...	DANNA LIZETH CASTIBLANC...	ZAIRA MARIANA PORTILLA C...	MARIA ALEJANDRA CONTRERAS...	JOSE FRANK PACHON CASTI...
1 INTENTO	98	101	103	94	87	83	101	98	104	103	102	97	93	88	90	109	110	107	104	112	102
2 INTENTO	95	104	106	100	98	99	112	108	110	111	97	110	107	102	104	114	118	115	106	114	114

Análisis Cuantitativo

En esta prueba el promedio general en el primer intento corresponde a una distancia entre 80 y 100cm aproximadamente y en el segundo intento está en una entre distancia de 100y 110 centímetros. Se puede observar que la mejor distancia fue de 118 centímetros y una distancia menor de 99 centímetros.

Análisis Cualitativo

En esta prueba de salto sin impulso se puede evidenciar que los niños realizan el gesto de manera correcta ademas se observa una mejora importante en el segundo intento, generando mayor confianza en los niños.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO	14	17	20	26	30	19	26	26	32	29	31	14	26	35	29	19	20	31	35	32	37
2 INTENTO	20	23	25	31	37	26	34	30	30	34	35	17	28	36	31	22	24	35	38	34	38

Análisis Cuantitativo

En el análisis de la prueba de salto vertical en los resultados arrojados en la gráfica el promedio general en el primero intento corresponde a una distancia de 20 a 35 cm y en el segundo intento el promedio esta entre 35 a 45 cm en los resultados obtenidos se evidencia la mejor distancia fue de 38cm y la distancia desfavorable fue de 14 cm.

Análisis Cualitativo

En la prueba del salto vertical se puede observar que los niños muestran una mejora en el segundo intento, y esta prueba permite que los niños mejoren sus habilidades y capacidades, ademas realizaron el salto de manera adecuada.

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

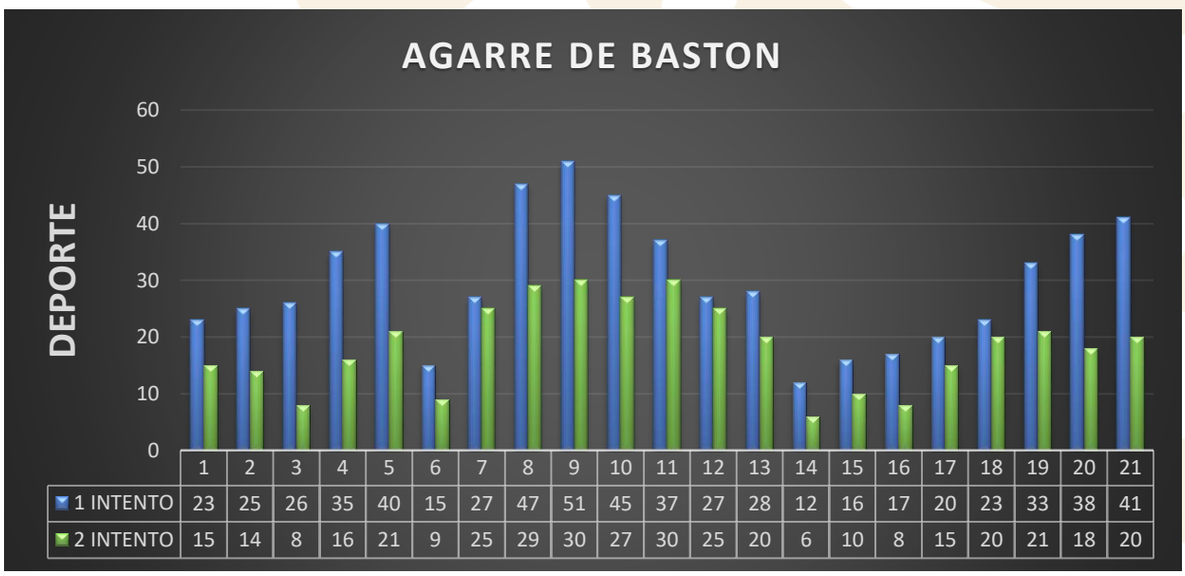


Análisis Cuantitativo

En la prueba de Shutter Run 4x10 ese puede observar que los niños se encuentran en un promedio general está en 14 segundos, se evidencia que el mejor tiempo obtenido es de 12,70 segundos y el tiempo más largo fue el de 17,20 segundos.

Análisis Cualitativo

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



Análisis Cuantitativo

En los resultados de la prueba de agarre de bastón, en 1 intento se puede evidenciar que el promedio se encuentra entre 20 y 30 cm en el segundo intento el promedio esta entre 10 y 20 cm siendo los resultados mejores los del 1 intento, cabe resaltar el mejor resultado fue de 6 cm y el más alto 47 cm.

Análisis Cualitativo

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

TEST NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS

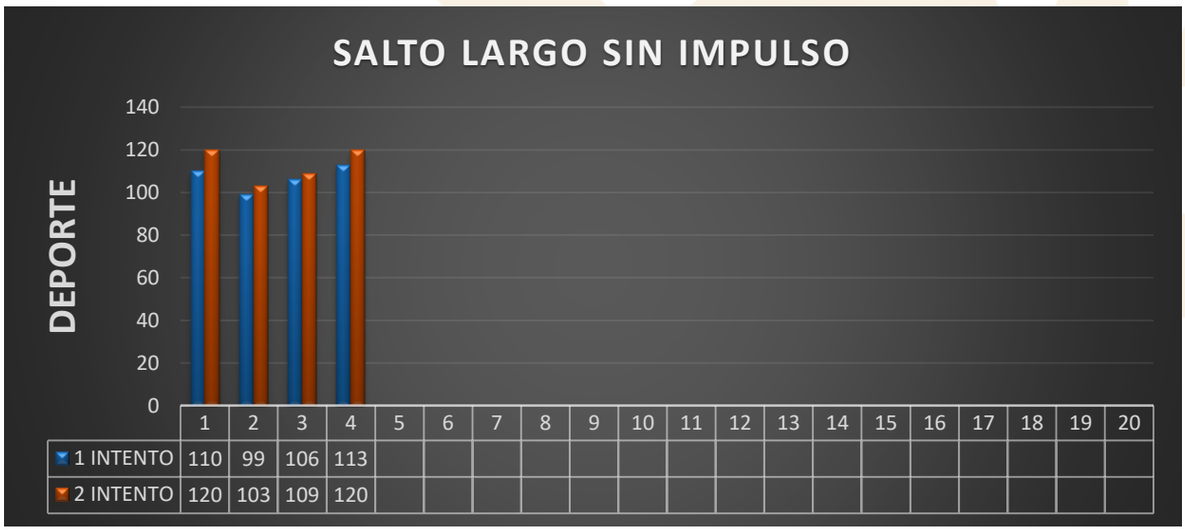


Análisis Cuantitativo

En la prueba de los 20 metros lisos a los niños de 9 y 10 años, se puede evidenciar que el promedio en el que se encuentran entre 4 y 5 segundos, es importante resaltar el mejor resultado que fue 4,19 segundos y el mayor resultado que corresponde a 5,01 segundos.

Análisis Cualitativo

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



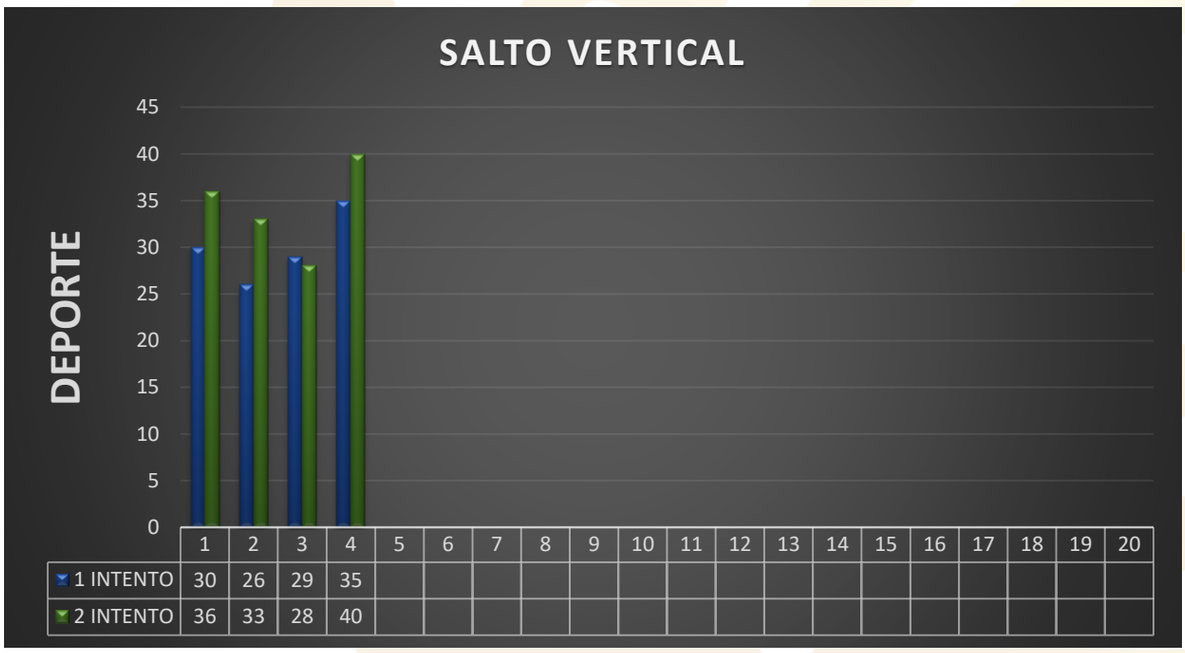
Análisis Cuantitativo

En esta prueba del salto largo sin impulso se realizan dos intentos en el primer intento se evidencia un promedio de 90 a 110 cm y en el segundo intento se evidencia un promedio general entre 110

y 120cm, la mayor distancia fue de 120 centímetros y la distancia más desfavorable corresponde a 99 centímetros.

Análisis Cualitativo

La prueba de salto largo sin impulso permite que el niño ponga en práctica sus habilidades y destrezas, cabe resaltar que en el segundo intento se evidencia una mejora significativa, dando así los resultados esperados.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	30	26	29	35																
2 INTENTO	36	33	28	40																

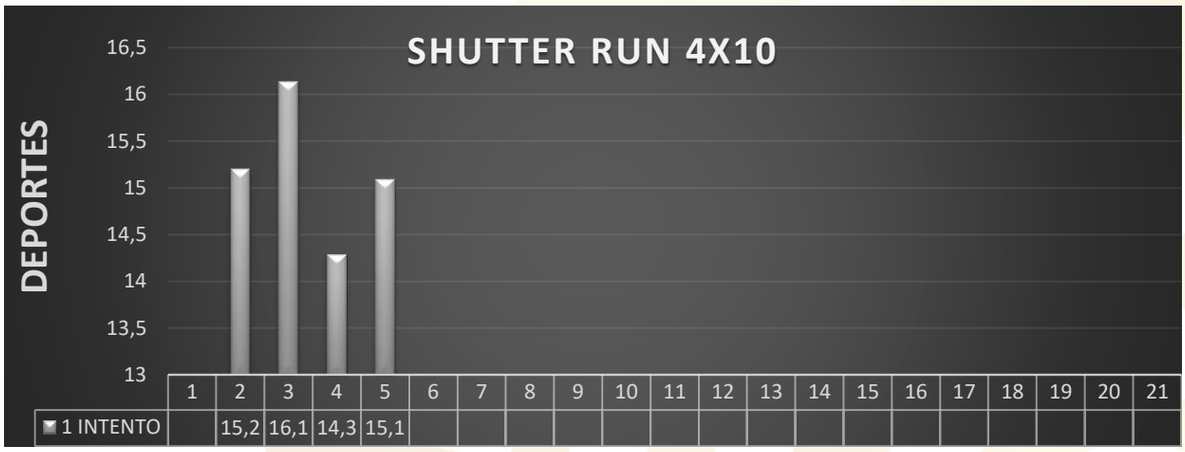
Análisis cuantitativo.

En la prueba de salto vertical y en la gráfica anterior se puede mostrar los resultados, donde se realizaron 2 intentos en el primer intento el promedio esta entre 25 y 30 cm y en el segundo intento el promedio esta entre 25 y 25 centímetros, cabe resaltar el salto más alto fue de 40 cm y el menor 26cm.

Análisis Cualitativos

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

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

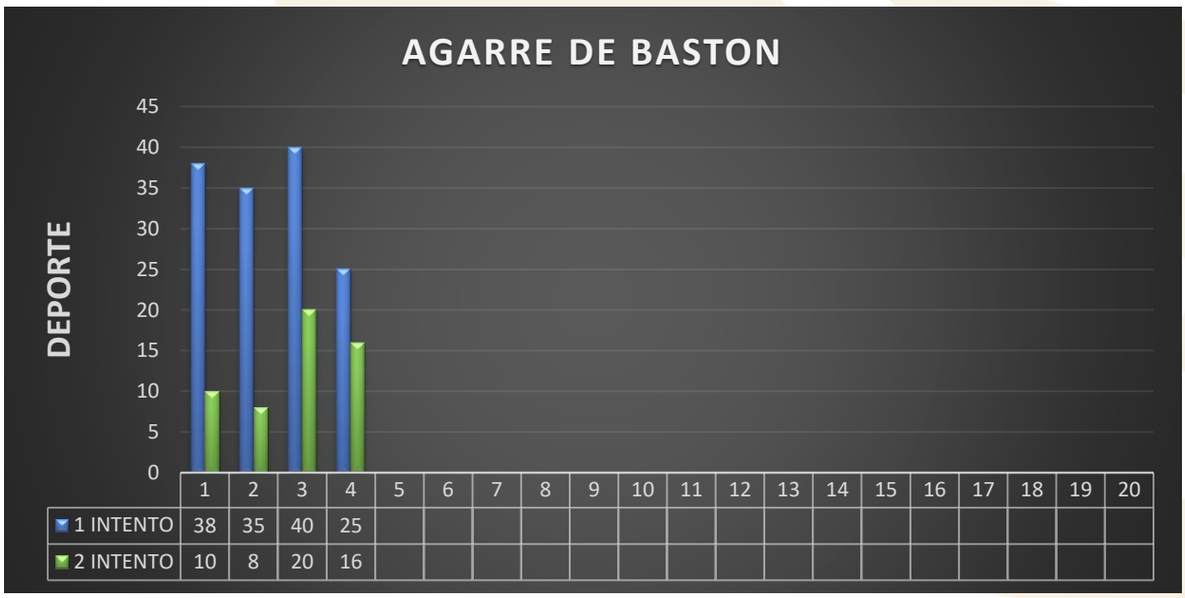


Análisis Cuantitativo

En esta prueba de shutter run 4X10 se realizó un único intento donde se puede evidenciar que el promedio general de los resultados oscila entre 14 y 16 segundos donde se resalta el mejor resultado fue 14,30 y el resultado desfavorable dentro de la prueba fue de 16,10.

Análisis Cualitativo

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



Análisis Cuantitativo

En esta prueba de velocidad de reacción se realizó dos intentos en el primero se obtuvo un promedio de 25 a 35 cm y en el segundo este disminuyo con un promedio general de 5 a 15 cm, el mejor resultado fue de 8 cm y el mayor fue de 40 cm.

Análisis Cualitativo

En esta prueba se evalúa la reacción del deportista debe ser rápida y se puede evidenciar en los resultados obtenidos que se ha trabajado de manera eficaz el nivel que tiene los deportistas para

reaccionar con velocidad, también podemos ver como los deportistas mejoran en un segundo intento realizado ya que tienen la capacidad de analizar cómo mejorar y reaccionar rápidamente.

TEST NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

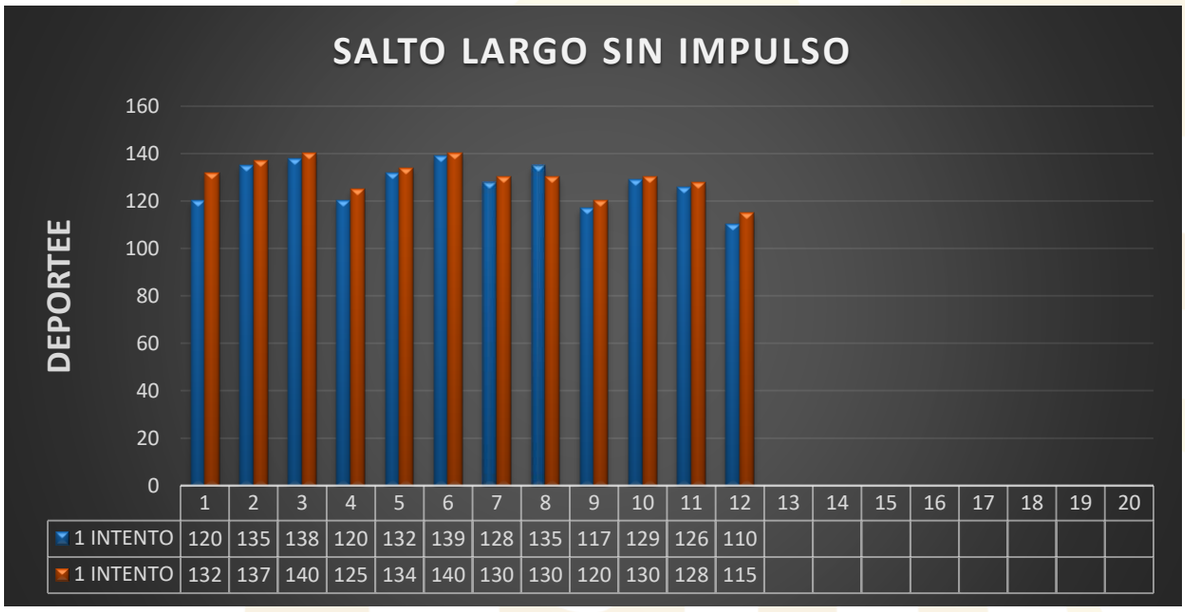


Análisis Cuantitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar un promedio general entre 3 y 5 segundos, es importante resaltar que el mejor tiempo fue de 4,28 segundos y el mayor tiempo fue 5,14 segundos.

Análisis Cualitativo

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

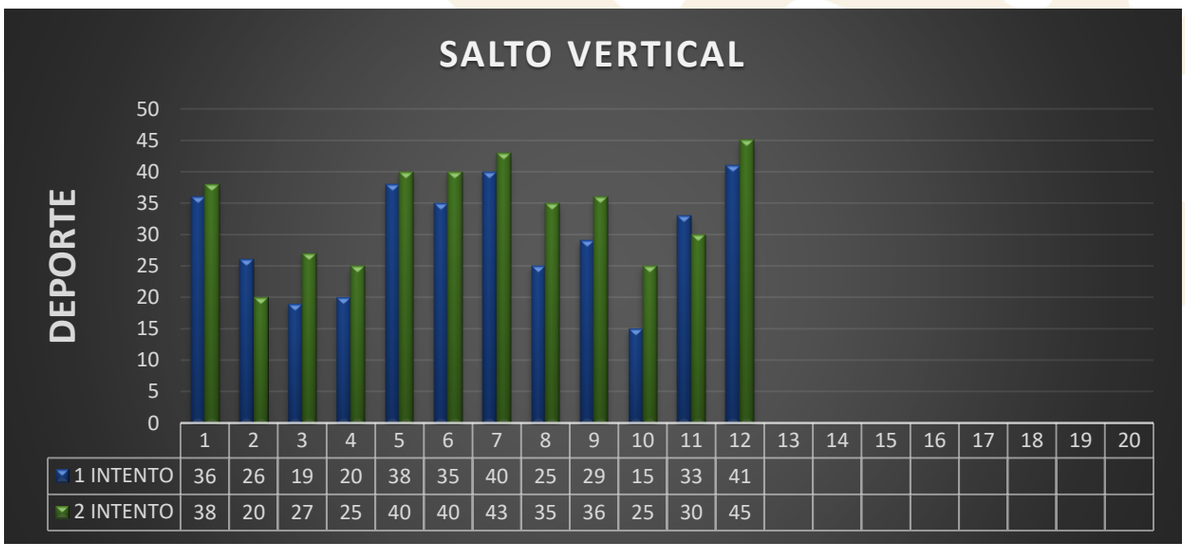


Análisis Cuantitativo

En la prueba de Salto largo sin impulso se realizan 2 intentos donde podemos ver que el promedio general de la prueba en el primer intento es de110 a 120 centímetros y en el segundo intento el promedio general es de120 a 140 centímetros; también se puede evidenciar que la mejor distancia fue de 140 centímetros, y la distancia más corta fue de 110 centímetros.

Análisis Cualitativo

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

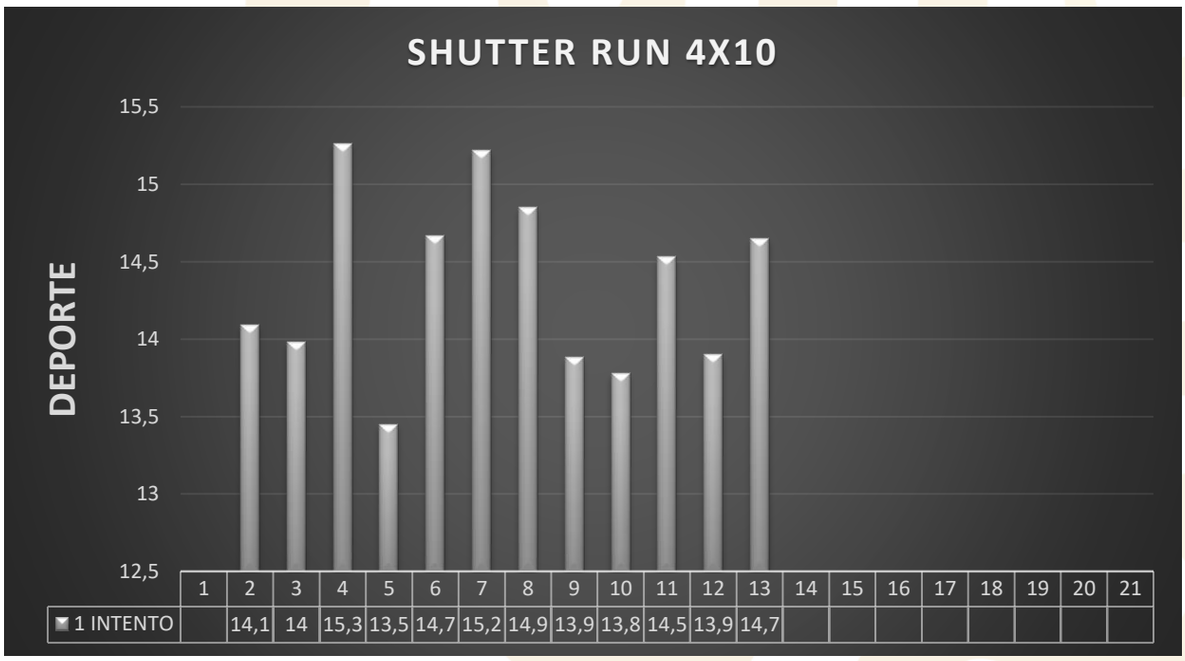


Análisis Cuantitativo

En esta prueba del salto vertical se realizan dos intentos, es importante realizar el ejercicio de manera correcta para que la toma de los resultados sea lo más precisa posible; en el primer intento se tuvo un promedio general de 20 a 35 cm y en el segundo intento este aumento y el promedio estuvo dentro de 25 a 45 centímetros, la mejor medida fue de 45 centímetros y la menor de 20 centímetros.

Análisis Cualitativo

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



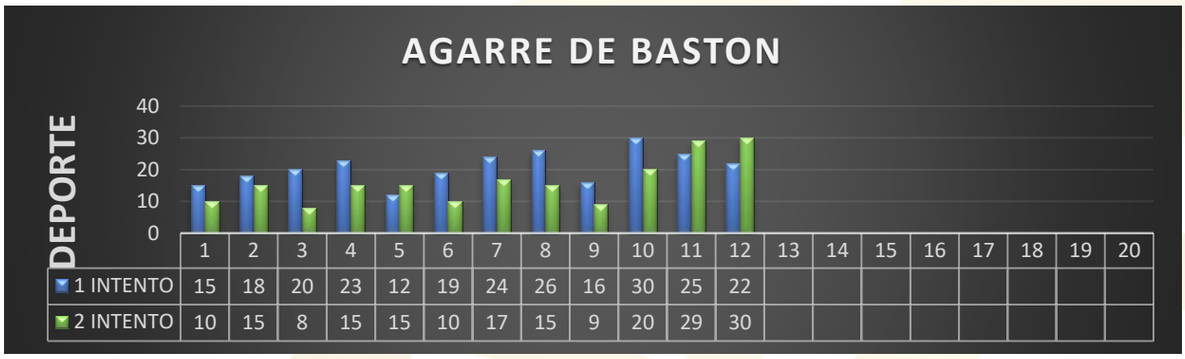
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		14,1	14	15,3	13,5	14,7	15,2	14,9	13,9	13,8	14,5	13,9	14,7								

Análisis Cuantitativo

En la prueba de Shutter Run 4x10 realizada por los niños se puede evidenciar que el promedio general es de 12 a 15 centímetros, cabe resaltar el mejor tiempo 13,05 segundos y el tiempo más desfavorable de 15,30.

Análisis Cualitativo

En la prueba de Shutter Run 3x10 se puede evidenciar que la mayoría de los niños puso en práctica su máxima velocidad, demostrando sus habilidades y destrezas generando buenos resultados, así mismo se esforzaban sabiendo que tenían un único intento.

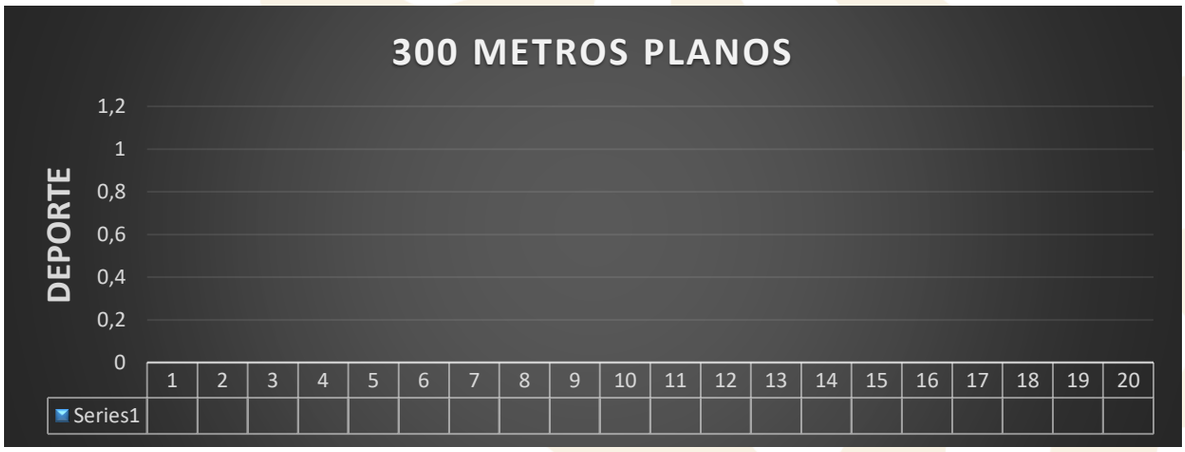


Análisis Cuantitativo

En la prueba de velocidad de reacción se realizan dos intentos donde se puede evidenciar que los niños tienen un promedio general en el primer intento de 20 a 30 centímetros y en el segundo intento se observa una mejora ya que se encuentra en un promedio de0 a 15 centímetros,

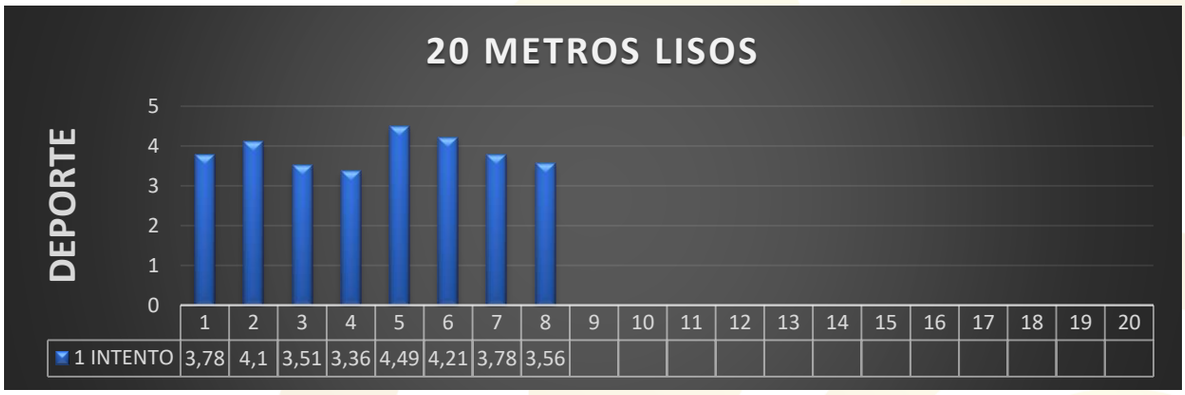
Análisis Cualitativo

En esta prueba del agarre del bastón los niños ponen en práctica su velocidad de reacción ademas los niños respondieron de manera correcta a la reacción del bastón, logrando de esta manera tener resultados adecuados y fortalecer así sus habilidades y capacidades.



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

TEST NIÑOS 14 A 17 AÑOS

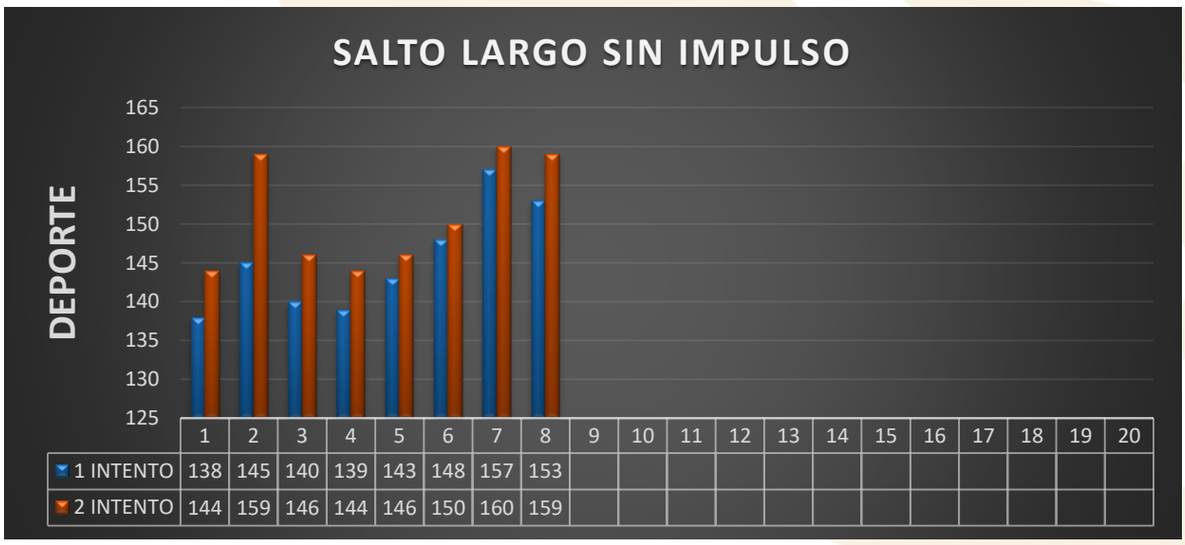


Análisis Cuantitativo

Esta prueba de 20 metros lisos solo consta de un intento, se observa un promedio general entre 3 a 4 segundos, resaltando el mejor tiempo de 3,78 segundos y el más desfavorable de 4,21 segundos.

Análisis Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos los niños demuestran su velocidad máxima y de esta forma se obtienen resultados favorables, además ayuda a fortalecer y mejorar las capacidades y habilidades del niño, cabe resaltar que su desempeño es óptimo para la edad que tienen.



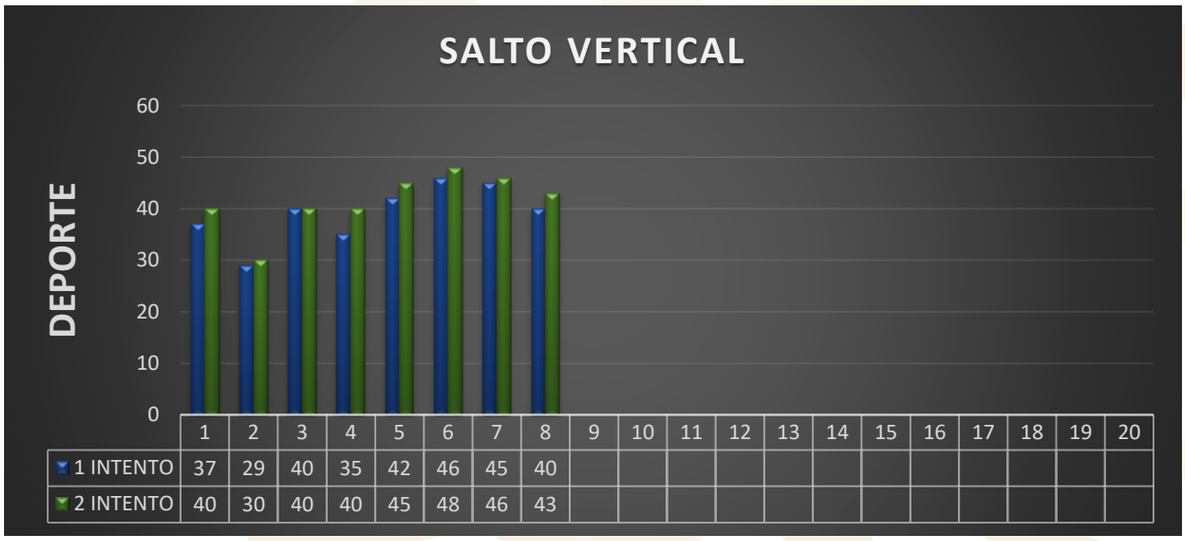
Análisis Cuantitativo

El salto largo sin impulso esta prueba consta de dos intentos, en los cuales en el 1 intento se observó una distancia promedio entré 135 a145 centímetros, y en el segundo intento se evidencio una distancia entre 145 a 160 cm, observándose notoriamente un aumento de distancia en el segundo intento se resalta la mejor distancia que fue de 160 centímetros y la más desfavorable que es de 138 centímetros

Análisis Cualitativo

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

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



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	37	29	40	35	42	46	45	40												
2 INTENTO	40	30	40	40	45	48	46	43												

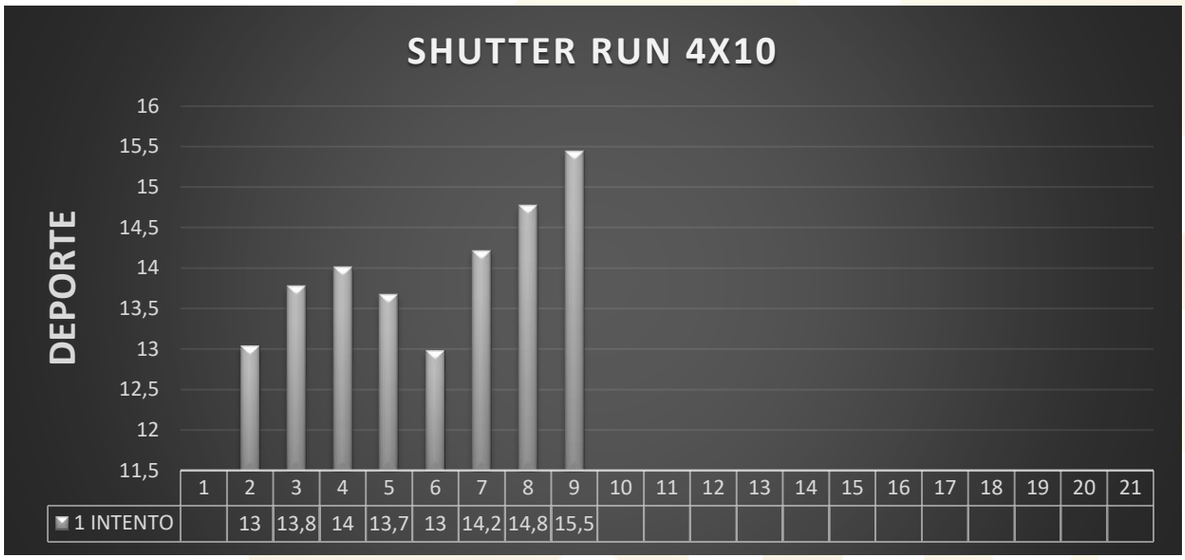
Análisis Cuantitativo

En esta prueba del salto vertical se realizan dos intentos, en el primer intento se evidencia un promedio general entre 30 a 40 centímetros y en el segundo intento se obtuvo un promedio general entre 40 a 50 centímetros evidenciándose una mejora en el segundo intento, cabe resaltar que el mejor resultado fue 48 centímetros.

Análisis Cualitativo

En la prueba del salto vertical se puede evidenciar que los niños mejoran en su segundo intento; también en esta prueba se puede analizar que los deportistas tienen las habilidades de salto para poder obtener resultados óptimos y generar un buen tiempo.

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

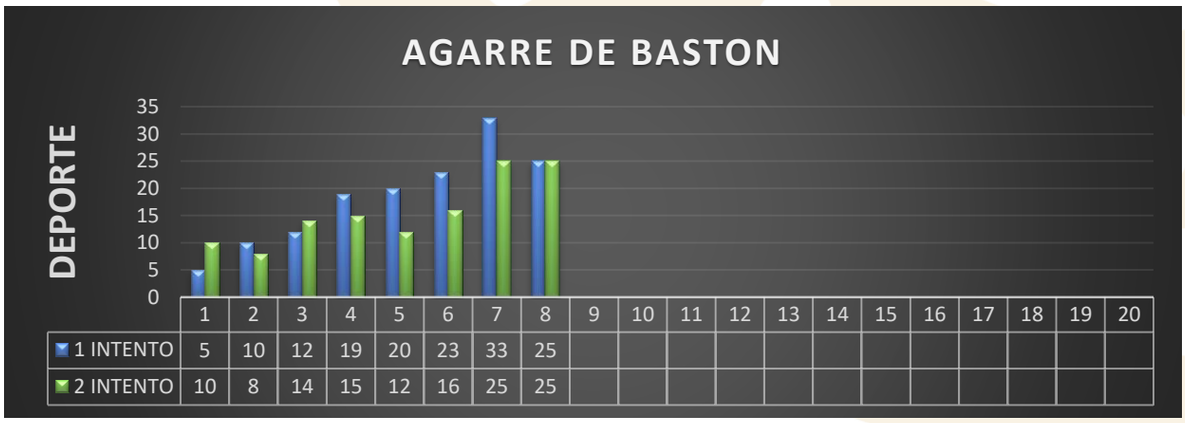


Análisis Cuantitativo

En la prueba de Shutter Run 4x10 se realiza un intento el promedio general en su único intento esta entre 12 y 15 segundos en los resultados obtenidos se puede evidenciar que el mejor resultado obtenido es de 13 segundos y el tiempo más desfavorable es de 15,5 segundos.

Análisis Cualitativo

En esta prueba se puede evidenciar con los resultados que los niños ponen en práctica su máxima velocidad, y resistencia de esta manera fortalecen y mejoran sus capacidades y habilidades y así mismo mejorarlas.

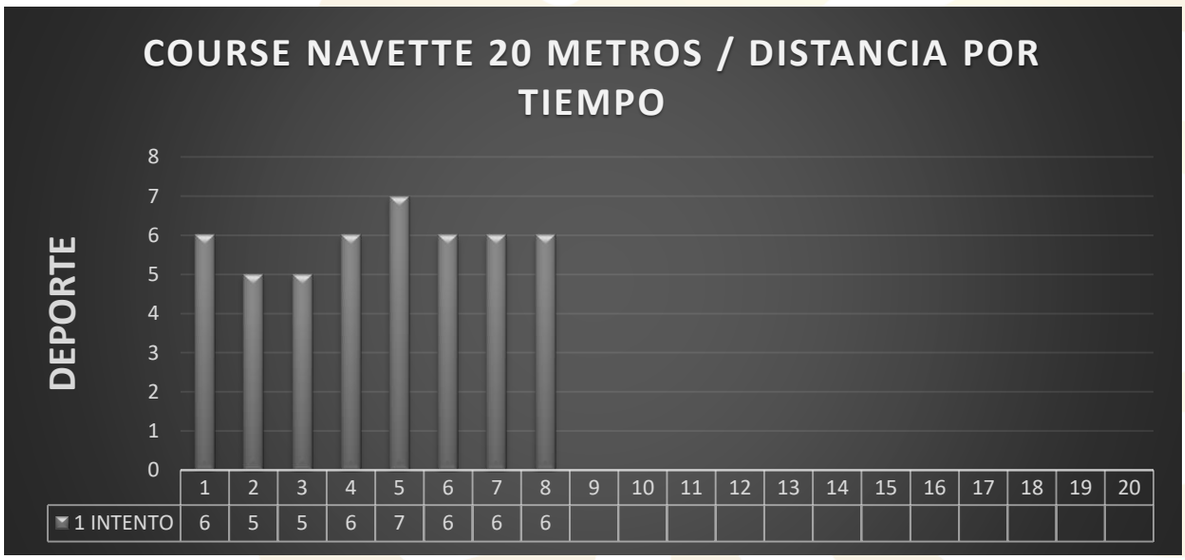


Análisis Cuantitativo

Con los resultados se puede observar en la prueba de velocidad de reacción en el primer intento oscila entre 20 a 30 centímetros y en el segundo intento es de 10 a 15 centímetros, cabe destacar que el mejor resultado es de 8 centímetros y el más desfavorable es de 33, además se puede evidenciar una mejora en el segundo intento.

Análisis Cualitativo

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

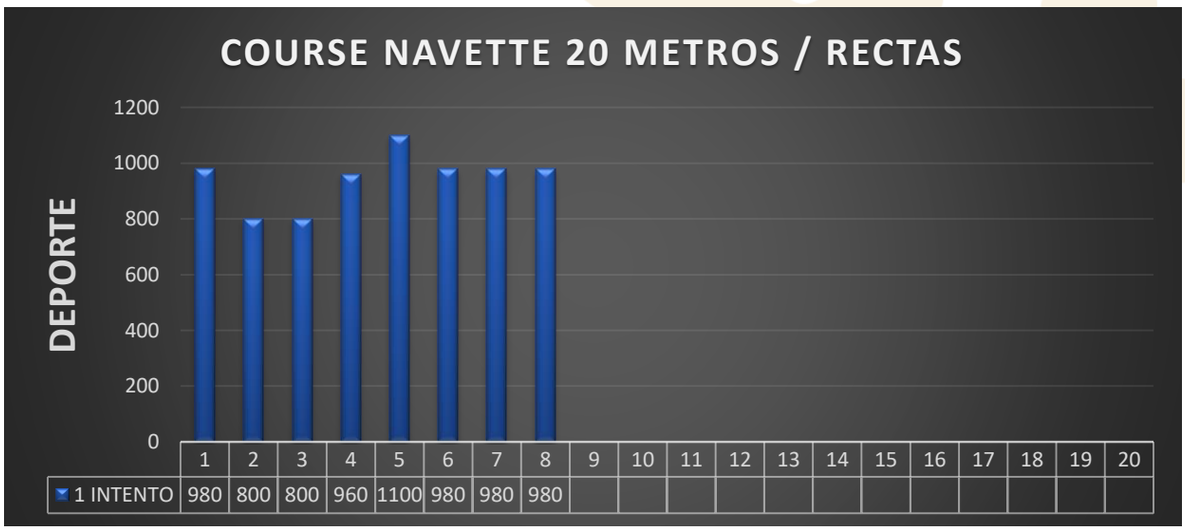


Análisis Cuantitativo

En esta prueba se mide el mejor resultado por la cantidad de rectas que realice en las etapas como se puede evidenciar en la gráfica en un promedio general la mayoría de los niños alcanzo hasta la 6 etapa, cabe resaltar al deportista Josep Felipe Cañón quien llego hasta la etapa 7.

Análisis Cualitativo

En esta prueba se pone en práctica la resistencia de cada uno de los niños, ademas en esta prueba la medición que se realiza por medio de las etapas se mide la capacidad aeróbica o resistencia cardiovascular del individuo que la realiza.



Análisis Cuantitativo

Con los resultados obtenidos se evidencia que el mejor resultado lo obtuvo Josep Felipe Cañón con 6 rectas y el resultado menor lo realizo Jarol Esteban Chacón.

Análisis Cualitativo

En la ejecución de esta prueba se puede evidenciar la resistencia de cada deportista, la resistencia y la velocidad para la ejecución del test, cabe resaltar que los resultados obtenidos son adecuados para la edad que tienen los niños.

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

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

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

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

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS

PESO





TALLA DE PIE





TALLA SENTADO





TALLA ENVERGADURA





PERIMETRO CINTURA





20 METROS LISOS



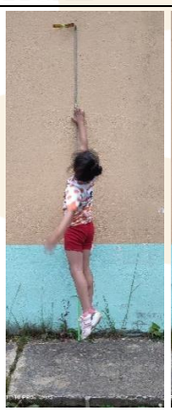
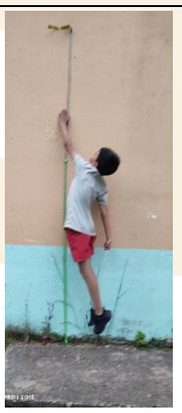


SALTO LARGO SIN IMPULSO



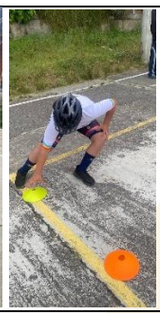
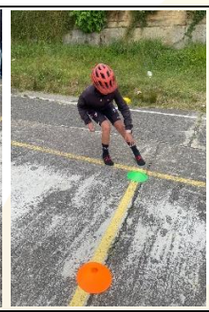


SALTO VERTICAL

TEST DE SHUTTER RUN

AGARRE DE BASTON




NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

PESO





TALLA DE PIE



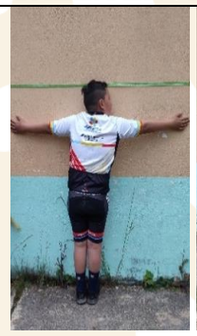


TALLA SENTADO





TALLA ENVERGADURA





PERIMETRO CINTURA



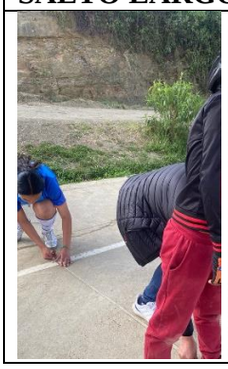


20 METROS LISOS





SALTO LARGO SIN IMPULSO





SALTO VERTICAL





TEST DE SHUTTER RUN	AGARRE DE BASTON
	

NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

PESO	TALLA DE PIE
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 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**



TALLA SENTADO



TALLA ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA



20 METROS LISOS



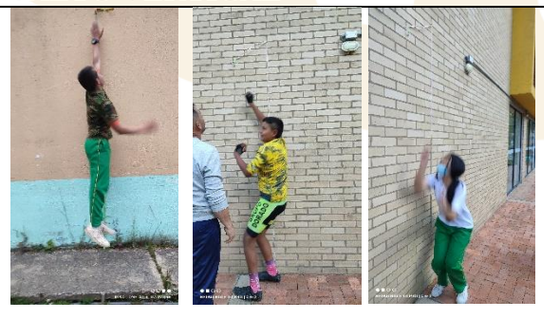
SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL



TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON



TEST DE COURSE NAVETTE



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 las capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.

Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

RAZON SOCIAL :	CRISANTO SUAREZ PEÑA
IDENTIFICACION:	CC-79166854
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2022-12-14
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-01-09
PERIODO PENSION:	2022-12
PERIODO SALUD:	2022-12
NUMERO PLANILLA:	8622596174
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8651131988
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS017	830003564	FAMISANAR	1	$ 1.000.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 125.000	$ 125.000
230301	800224808	PORVENIR	1	$ 1.000.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 160.000	$ 160.000
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 1.000.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 24.400	$ 24.400
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400	$ 309.400

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	09/01/2023

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	NOMBRE	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79166854	0	CRISANTO SUAREZ PEÑA	I	0	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	9001	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL
25-288	KRA 4 1 20	8553150	CRISANTOSUAREZ1@HOTMAIL.COM

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	TIPO DE APORTANTE	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	Nº AFILIADOS	ESTADO PLANILLA
2022-07	2022-07	INDEPENDIENTE	2022-07-28	TODOS LOS CENTROS	CUNDINAMARCA	TODOS	1	Pagada

EMPLEADO			NOVEDADES																	DIAS				PENSIÓN		SALUD		CCF		RIESGOS	TARIFA	PARAFISCALES			
N.	ID	EMPLEADO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	IBC	ARL	IBC	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	ACTIVIDAD ECONOMICA
1	CC 79166854	SUAREZ PEÑA CRISANTO																0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	FAMISANAR-EPS017	1.000.000	SIN CCF-SINCCF	0	1.000.000	0,02436	0	59	0	0

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAFISCALES
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	NOMBRE	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79166854	0	CRISANTO SUAREZ PEÑA	I	0	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	9001	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL
25-288	KRA 4 1 20	8553150	CRISANTOSUAREZ1@HOTMAIL.COM

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	TIPO DE APORTANTE	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	Nº AFILIADOS	ESTADO PLANILLA
2022-08	2022-08	INDEPENDIENTE	2022-08-31	TODOS LOS CENTROS	CUNDINAMARCA	TODOS	1	Pagada

EMPLEADO			NOVEDADES																	DIAS				PENSIÓN		SALUD		CCF		RIESGOS	TARIFA	PARAFISCALES			
N.	ID	EMPLEADO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	IBC	ARL	IBC	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	ACTIVIDAD ECONOMICA
1	CC 79166854	SUAREZ PEÑA CRISANTO																0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	FAMISANAR-EPS017	1.000.000	SIN CCF-SINCCF	0	1.000.000	0,02436	0	59	0	0

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAFISCALES
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	NOMBRE	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79166854	0	CRISANTO SUAREZ PEÑA	I	0	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	9001	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL
25-288	KRA 4 1 20	8553150	CRISANTOSUAREZ1@HOTMAIL.COM

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	TIPO DE APORTANTE	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	Nº AFILIADOS	ESTADO PLANILLA
2022-09	2022-09	INDEPENDIENTE	2022-10-05	TODOS LOS CENTROS	CUNDINAMARCA	TODOS	1	Pagada

EMPLEADO			NOVEDADES																	DIAS				PENSIÓN		SALUD		CCF		RIESGOS	TARIFA	PARAFISCALES			
N.	ID	EMPLEADO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	IBC	ARL	IBC	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	ACTIVIDAD ECONOMICA
1	CC 79166854	SUAREZ PEÑA CRISANTO																0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	FAMISANAR-EPS017	1.000.000	SIN CCF-SINCCF	0	1.000.000	0,02436	0	59	0	0

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAFISCALES
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	NOMBRE	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79166854	0	CRISANTO SUAREZ PEÑA	I	0	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	9001	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL
25-288	KRA 4 1 20	8553150	CRISANTOSUAREZ1@HOTMAIL.COM

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	TIPO DE APORTANTE	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	Nº AFILIADOS	ESTADO PLANILLA
2022-10	2022-10	INDEPENDIENTE	2022-10-25	TODOS LOS CENTROS	CUNDINAMARCA	TODOS	1	Pagada

EMPLEADO			NOVEDADES																	DIAS				PENSIÓN		SALUD		CCF		RIESGOS	TARIFA	PARAFISCALES			
N.	ID	EMPLEADO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	IBC	ARL	IBC	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	ACTIVIDAD ECONOMICA
1	CC 79166854	SUAREZ PEÑA CRISANTO																0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	FAMISANAR-EPS017	1.000.000	SIN CCF-SINCCF	0	1.000.000	0,02436	0	59	0	0

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAFISCALES
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	NOMBRE	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79166854	0	CRISANTO SUAREZ PEÑA	I	0	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	9001	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL
25-288	KRA 4 1 20	8553150	CRISANTOSUAREZ1@HOTMAIL.COM

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	TIPO DE APORTANTE	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	Nº AFILIADOS	ESTADO PLANILLA
2022-11	2022-11	INDEPENDIENTE	2022-11-24	TODOS LOS CENTROS	CUNDINAMARCA	TODOS	1	Pagada

EMPLEADO			NOVEDADES																	DIAS				PENSIÓN		SALUD		CCF		RIESGOS	TARIFA	PARAFISCALES			
N.	ID	EMPLEADO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	IBC	ARL	IBC	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	ACTIVIDAD ECONOMICA
1	CC 79166854	SUAREZ PEÑA CRISANTO																0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	FAMISANAR-EPS017	1.000.000	SIN CCF-SINCCF	0	1.000.000	0,02436	0	59	0	0

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAFISCALES
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	NOMBRE	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79166854	0	CRISANTO SUAREZ PEÑA	I	0	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	9001	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL
25-288	KRA 4 1 20	8553150	CRISANTOSUAREZ1@HOTMAIL.COM

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	TIPO DE APORTANTE	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	Nº AFILIADOS	ESTADO PLANILLA
2022-12	2022-12	INDEPENDIENTE	2022-12-16	TODOS LOS CENTROS	CUNDINAMARCA	TODOS	1	Pagada

EMPLEADO			NOVEDADES																	DIAS				PENSIÓN		SALUD		CCF		RIESGOS	TARIFA	PARAFISCALES			
N.	ID	EMPLEADO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	NOMBRE	IBC	IBC	ARL	IBC	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	ACTIVIDAD ECONOMICA
1	CC 79166854	SUAREZ PEÑA CRISANTO																0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	FAMISANAR-EPS017	1.000.000	SIN CCF-SINCCF	0	1.000.000	0,02436	0	59	0	3931101

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAFISCALES
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

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

CERTIFICA QUE:

El instructor **CRISANTO SUAREZ PEÑA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 79.166.854** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO,** durante el tiempo de ejecución de su contrato cumplió y se encuentra a PAZ y SALVO con la Secretaria De Desarrollo Social.

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

MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO
Secretaría De Desarrollo Social