INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 225 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 Sánchez, Técnico Operativo	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	SUTATAUSA
FECHA DEL INFORME	09 DE DICIEMBRE DEL 2022
PERIODO DEL INFORME	01/12/2022 AL 23/12/2022
CONTRATISTA	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 225 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 10 meses Y 15 días

1. Realice la convocatoria a nivel municipal de la escuela de formación deportiva de patinaje este proceso se llevó a cabo para poder comunicar a las familias de los niños, niñas y adolescentes de todas las comunidades que hicieran parte del proceso de la escuela de formación deportiva de patinaje también por medio de la radio y una cartelera que fue compartida y publicada por distintos medios de comunicación (WhatsApp, Facebook, y redes sociales). Donde expliqué cada uno de los pasos para hacer las respectivas inscripciones y llenar la ficha de matrícula, el consentimiento informado y consentimiento COVID y los documentos que se deben anexar los cuales son: la fotocopia de tarjeta de identidad o registro civil y la certificación del seguro.

2. Me reuní con el grupo de los formadores de patinaje de la provincia de Ubaté de manera virtual el día 10 de febrero y organicé las mallas curriculares y el plan pedagógico de la escuela de formación deportiva y recreativa de patinaje, entregándolas en las fechas estipuladas por la gestora de acuerdo con lo estipulado por Indeportes; establecí los horarios y sitios de las prácticas de acuerdo con lo estipulado por la dirección de cultura, deporte, recreación y turismo del municipio Sutatausa esta información la subí al drive establecido por la gestora NUBIA NIÑO.

3. Planeé y ejecuté las actividades del plan pedagógico y las mallas pedagógicas en los planes diarios de todas las sesiones durante los 10 meses y 15 días de trabajo en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca, se desarrolló todas las actividades y objetivos propuestos en los diferentes componentes motriz, físico y teórico en las categorías de iniciación fundamentación y perfeccionamiento en el municipio de Sutatausa y tomé evidencia fotográfica en cada proceso plasmado por mes.

4. Efectué la cobertura mes a mes comenzando con una cobertura en el mes de marzo con 42 deportistas; 23 de iniciación, 12 de fundamentación y 7 de perfeccionamiento y terminé con una cobertura en el mes de diciembre con 28 de iniciación, 14 de fundamentación y 9 de perfeccionamiento para un total de 51 deportistas activos en la escuela de formación deportiva y recreativa de patinaje del municipio de Sutatausa.

5. Utilicé durante los 10 meses y 15 días de trabajo de manera adecuada la imagen de INDEPORTES con total sentido de pertenencia mediante el uso de la sudadera del instituto en la participación de los entrenamientos y eventos.

6. Ejecuté y entregué los planes diarios durante los 10 meses y 15 días de las sesiones correspondientes a las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento entrégalas mes a mes en el informe de evidencias para un total de 351 sesiones de entrenamiento en los tres niveles de formación y cada categoría con 117 sesiones.

7. Consolidé la información y mantuve la plataforma digital actualizada mes a mes designada por la gestora Lic. Nubia Niño, la documentación requerida como los horarios y sitios de entrenamiento, planes diarios y planes mensuales, cobertura, listado de asistencia, listado de seguimiento y control, capacitaciones correspondientes, listados de asistencia, formatos de aplicación de test físicos y medidas antropométricas.

8. Entregué los planes mensuales cada mes donde se evidencia los componentes que trabajé con cada una de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento teniendo en cuenta objetivos, aspectos físicos y técnicos establecidos en las mallas pedagógicas.

9. Aplique y ejecute la primera toma en el mes de mayo de los test tal cual los parámetros dados por el instituto; del día 16 al 20 mayo en la escuela de formación deportiva y recreativa de patinaje del municipio de Sutatausa tanto en la vereda de concubita como en el sector urbano.
   Toma de composición corporal las cuales fueron:
   - peso corporal
   - estatura en cm
   - estatura sentado cm
   - IMC
   - perímetro de cintura en cm.

   Los test realizados fueron:
   - Test de 20 metros lisos
   - Test de salto largo si impulso
   - Test shuttle run 4 x 10mts
   - Test bastón
   - test de course navette de 20 metros.

   Aplique y ejecute la segunda toma en el mes de septiembre de los test tal cual los parámetros dados por el instituto; del día 26 al 30 septiembre en la escuela de formación deportiva y recreativa de patinaje del municipio de Sutatausa tanto en la vereda de concubita como en el sector urbano.
   Se observo que los deportistas participaron activamente de cada una de las pruebas y test propuestos por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca

(INDEPORTES). Se estableció un plan de trabajo el cual se ejecutó con los deportistas entre las edades de 6 a 17 años de la escuela de formación de patinaje del municipio de Sutatausa, este plan estuvo dividido en las etapas como lo fue las medidas antropométricas (peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y pruebas físicas (20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón y test de course navette 20 metros) los resultados obtenidos en estas pruebas fueron acordes con la edad y su fase de desarrollo se pudo observar que los deportistas dieron su mejor desempeño en cada una de las pruebas y test.
Todos los deportistas presentaron el total de las pruebas, a excepción de los niños que por edad no podían presentar y test de course navette 20 metros ya que este test solo lo presentaban los deportistas que tuvieran 14 a 17 años. El test de 300 metros planos no se pudo realizar ya que en el municipio de Sutatausa y la vereda concubita no se cuenta con un espacio idóneo para poderlo ejecutar, se anexa evidencia en el registro fotográfico.
Dichas pruebas las tomé al total de los participantes en la escuela de formación deportiva de patinaje del municipio de Sutatausa, se sistematizo, tabulo y consolido.
Anexé las obligaciones correspondientes en el informe del mes de octubre del 2022.

FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

Realicé la bienvenida de los participantes desarrolló actividades recreativas y predeportivos por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades

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

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

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

3.PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D;

adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).

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

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

FUNDAMENTACIÓN

1DO CIRCUITO FUNDAMENTACION
1. La prueba inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el participante realizó un recorrido de arrastre bajo, luego regresó saltando por arriba de la maraña para retomar nuevamente el arrastre bajo.
2.Durante el recorrido de la maraña el participante llevó un balón medicinal de 4Kg empujándolo
3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrará una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.
4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresará haciendo rollos nuevamente.
• 5. Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.
6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicionales de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION
7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue a la meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes alturas (50 – 60 y 70 CM)
8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.
9 luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta.
11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.
12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos. por cada pin o botella caída se otorgará cinco puntos adicionales. de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie.

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

PERFECCIONAMIENTO

1 DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO
1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie. Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse
2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estará llevando un balón medicinal de 4 K •
3. Luego correrá por una distancia de 20 metros, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizarán rollos hacia delante.
4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt, tiro al blanco por cada diana o botella golpeada se otorgará cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total, de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos.
5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.
6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros por cada d gol se otorgará cinco puntos, la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuará con la siguiente estación, de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos.

2 DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO
7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm
8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera.

9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.
10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto
11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. por cada d gol se otorgará cinco puntos, la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuará con la siguiente estación
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos

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

Evalué el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas formas básicas de movimiento, a través de una secuencia de actividades a desarrollar (caminar, correr, patear, lanzar y equilibrio) y su articulación con las capacidades físicas como velocidad, fuerza, resistencia, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.
Se desarrolló encuentros deportivos por disciplinas y Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.

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

10. Gestioné ante el director de cultura, turismo, recreación y deporte del municipio de Sutatausa, los certificados de servicios como formadora de la escuela de formación deportiva y recreativa de patinaje por parte de Indeportes durante los 10 meses y 15 días del contrato. Donde consta que llevé a cabo las sesiones y actividades contractuales, todo relacionado al plan de trabajo de la escuela de formación, los horarios y sitios de trabajo,

11. Realicé el apoyo a los eventos y actividades que la dirección de cultura, turismo, recreación y deporte del municipio de Sutatausa me requería, algunos de estos apoyos fueron; Inauguración de escuelas de formación, juegos Campesinos, festival “jugarreta escolar”, olimpiadas de discapacidad y día del niño.

12. Asistí a eventos, reuniones y capacitaciones virtuales y presenciales, convocadas por la directora Liliana Ramírez y la gestora Lic. Nubia Niño, las cuales fueron muy llamativas y lucrativas para el desarrollo de mi actividad como formadora deportiva.

13. Estaré dispuesta a entregar el formato único de inventario, debidamente diligenciado cuando el instituto lo requiera.

14. Presenté y consolidé oportunamente los informes de gestión contractual y de evidencias a la gestora Lic. Nubia Niño y la supervisora Angela Garzón el cual cargare a la plataforma del secop II según la fecha establecida por indeportes según circular 003 del 2022.
    Subí los siguientes archivos en pdf:
    - Cuenta de cobro -Yeni Rodríguez
    - Informe – Yeni Rodríguez
    - Evidencias – Yeni Rodríguez
    - Parafiscales – Yeni Rodríguez

15. entregué al supervisor del contrato todos los documentos requeridos mes a mes como lo fueron: horarios y sitios de entrenamiento, planes diarios, plan mensual y seguimiento operación beneficiarios de patinaje. Y subí los cuatro pdf y los dos archivos requeridos los cuales son: cuenta de cobro, parafiscales, informe de gestión y evidencias. El informe final lo entregué en las fechas establecidas por indeportes en el formato digital y modificable

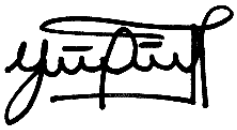
Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL DE NIÑOS**
INICIACION	28
FUNDAMENTACION	14
PERFECIONAMIENTO	09
TOTAL	51

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	225 de 2022	$11.998.000	7 meses	2022000165 de 25/01/2022
	225 de 2022	$5.999.000	3 meses y 15 días	2022003280 de 08/09/2022

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**



YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
C.C./NIT 1.074.888.444 de Sutatausa



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.
   Anexar 4 fotos importantes por cada mes laborado, bien organizadas
2. Plan pedagógico
3. Mallas curriculares
4. Horarios y sitios de entrenamiento
5. Cobertura
6. Listado de los niños por nivel
7. Base de datos de seguimiento operación beneficiarios patinaje – Sutatausa
8. Planes mensuales
9. Pruebas antropométricas
10. Certificado de paz y salvo de municipio
11. Parafiscales
12. Festival deportivos y escolares 2022

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: FEBRERO**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: MARZO**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: ABRIL**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: MAYO**





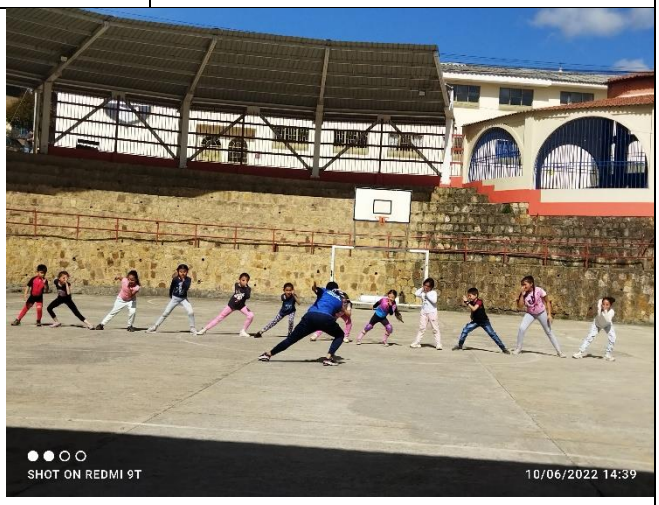




FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: JUNIO**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: JULIO**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: AGOSTO**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: SEPTIEMBRE**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: OCTUBRE**



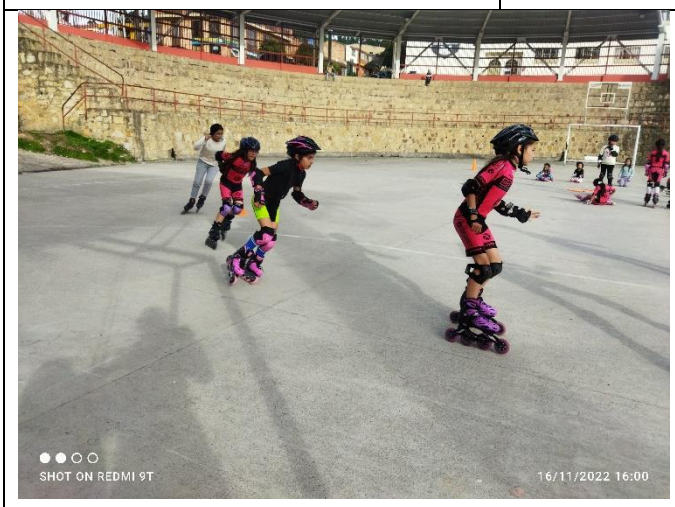






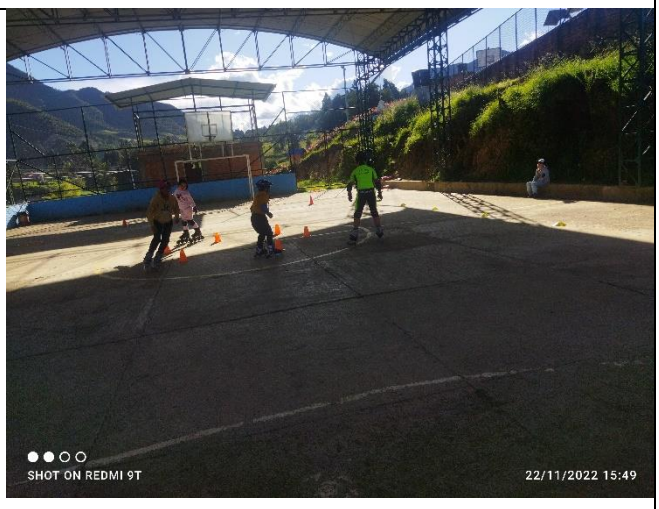
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: NOVIEMBRE**









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: DICIEMBRE**









PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITOR

YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE
SUTATAUSA
2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE.

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población objeto
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por nivel
   - 9.1. Iniciación
   - 9.2. Fundamentación
   - 9.3. Perfeccionamiento
10. Control seguimiento y evaluación
11. Cronograma de actividades
12. Metas
13. Convocatoria
14. Plazo de ejecución
15. Recursos

1. TITULO

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

2. INTRODUCCIÓN

El plan pedagógico está comprendido por tres categorías de trabajo, cada categoría de formación tiene diferente proceso de enseñanza basados en los mismos principios generales que tiene el patinaje, el primer grupo de trabajo es el más extenso ya que abarca los contenido más importantes en lo referido a la iniciación deportiva, el segundo grupo es más técnico y táctico para el aprendizaje y fortalecimiento de las habilidades y destrezas adquiridas en la formación personal de cada niño y el último grupo de trabajo es el más detallado ya que después del proceso de formación deportivo, vienen periodos de perfeccionamiento y cabe aclarar que este plan pedagógico va únicamente dirigido hacia el proceso de formación deportiva.

Todos los procesos contaran con un factor axiológico debido a que una de las principales ideas del deporte formativo y la psicomotricidad es no solo preocuparse por el rendimiento físico sino también por el ser humano, su convivencia y relación con los demás, con su entorno y con el mismo.

Por otra parte y como factor transversal en todos los grupos de trabajo se trabajara la flexibilidad primero porque es fundamental en desarrollo motriz de los niños, el enfocarnos en la flexibilidad desde la niñez nos permite tener procesos de formación deportiva mucho más óptimos en edades futuras, previniendo lesiones y haciendo más fáciles los procesos de adaptación motriz a cualquier deporte, además la flexibilidad debe ser algo que desde la niñez se trabaje con el fin de unos buenos hábitos de vida en pro de mantener una buena salud y estilo de vida.

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños niñas y adolescentes. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.
- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.
- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.
- El patinaje actúa como des estresante natural.

3. JUSTIFICACIÓN

Una adecuada dirección pedagógica relacionada con procesos de formación deportiva, deben conducir a la obtención de resultados positivos. En la actualidad, la práctica deportiva se asume como un medio, no sólo a través del cual se obtienen resultados cuantitativos, sino también como una posibilidad para formar a las personas de manera holística. Por tal razón, cobra validez el poder llevar a cabo el presente plan pedagógico

Este plan pedagógico busca dejar un impacto a corto y/o largo plazo, en el ámbito formativo y de competencia en el patinaje sobre ruedas. Se pretende que la propuesta

Pedagógica planteada en este plan, sea vista como una opción de ayuda y reforzamiento en la técnica deportiva, para que los deportistas puedan crear un modelo de técnica ideal con el acompañamiento y guía del entrenador; alternativas para el hoy y herramientas para la construcción de un futuro competitivo deseado.

Con este plan se permitirá levantar una propuesta que exponga datos de población con problemas de rendimiento en la parte técnica y a su vez con los que no los presentan, y trabajar de acuerdo a los resultados. La elaboración de este plan como apoyo en los entrenamientos, dirigido a deportistas y además de mejorar la técnica deportiva de los niños, niñas y jóvenes, contribuirá a la ampliación y mejoramiento del entrenamiento en general. Por tal razón, lo que este plan pedagógico busca, es proponer alternativas respecto a la orientación de procesos de formación, para obtener óptimos resultados en dicho sentido.

4. MARCO LEGAL

Algunas normativas relacionadas con las escuelas de formación de patinaje y describen a continuación.

Partiendo de la Constitución Política de Colombia, se encuentran artículos como El 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. El 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, cabe resaltar la ley 181 de 1995, pues trata sobre el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento del deporte, la recreación y la cultura, COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA Ley 181 de 1995. (18, enero, 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. Diario oficial. Bogotá, D.C.

5. OBJETIVO

- Desarrollar los procesos de formación deportivos y recreativos para el fomento de la práctica del patinaje en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate.

6. OBJETIVO ESPECIFICOS

- Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse y desplazarse…)
- Implementar las actividades de formación deportivas en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle del ubate.
- Realizar actividades recreativas para mejor el aprovechamiento del tiempo libre de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate vinculando el núcleo familiar.
- Mejorar las capacidades físicas que se necesitan para el desarrollo de cada una de las técnicas del patinaje de velocidad.
- Desarrollar una metodología que posibilite un análisis relacionado con ejecución de los fundamentos técnicos respectivos.
- Hacer un seguimiento (valoración) que permita tener un control de la manera como se desarrolla el proceso (retroalimentación permanente del proceso).

7. POBLACIÓN OBJETO

Niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años edad de la provincia del vale de ubate

Tres categorías.

INICIACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 6 a 8 años

FUNDAMENTACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 9 a 12 años

PERFECCIONAMIENTO: comprendido para adolescentes en edades de 13 a 17 años

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Difícilmente podía imaginar el holandés Hoans Brinker, cuando ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, que el patinaje tendría el auge que ha adquirido en nuestros días, con sus cuatro disciplinas (hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey línea) que han originado un "boom" no solamente en lo deportivo sino también en lo comercial. Estas ruedas fueron colocadas bajo un rudimentario patín con llanta metálica y preparada por un industrial zapatero belga, Joseph Lundsen. Pero el proyecto del patín se dejó de lado por las muchas imperfecciones que presentaba, quedando para el olvido y como anécdota.

La historia nos habla de otros inventores de ruedas, pero es en 1813 Cuando Jean Garcín construyó unas ruedas de madera que patentaría dos años después con notable éxito. Creó una Escuela de Patinaje, pero la práctica de los aprendices provocó numerosos accidentes que motivaron el cierre de la Escuela y de sus actividades. Años más tarde, en 1867, el invento de Jean Garcin fue recogido por unos industriales británicos que, previamente perfeccionado, lo presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París. Este proyecto fue patentado en Nueva York por James Leonard Plinton, con el acoplamiento de un mecanismo de frenado consistente en un taco de caucho en la parte delantera.

En 1876 se abre en París el primer Centro de Patinaje como deporte de moda y montado con todo tipo de lujos y detalles para deleite de la aristocracia parisina, que tomó el patinaje como deporte de moda. A partir de aquel momento proliferaron las pistas de patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30 y en los Estados Unidos comenzaba su expansión. Ante este crecimiento había que organizar El patinaje y, con tal motivo, comenzaron a nacer clubs y competiciones. Edward Crawford se trajo de Chicago nuevas ideas para competiciones y deportes a practicar entre los que se encontraba el hockey sobre patines.

REGLAS:

Traje de competición: por lo general, es un enterizo de lycra.

Protecciones: todos los reglamentos obligan a la utilización del casco protector. El uso de coderas, rodilleras y guantes antifracturantes es opcional, de acuerdo a la edad.

Instalaciones Indoor o cubierto: piso en madera con una cuerda de 100 metros. Pista: debe tener dos curvas iguales y dos rectas iguales. La cuerda ni menor de 125 metros, ni mayor de 400 metros. La superficie es de resina especial, de granito pulido o de asfalto. Ruta: circuito asimétrico con una cuerda de 400 metros y máximo de 1000 metros. Ruta abierta: carretera.

Reglas de competición El recorrido de competición puede ser sobre pista o sobre ruta. Las medidas del recorrido de competición deben ser tomadas a 30

cms. del borde interno; esta línea se llama cuerda. En las competiciones sobre pista o sobre ruta, los competidores serán ubicados para que giren en sentido contrario a las manecillas del reloj.

Carreras Circuitos de habilidades. Contra reloj individual 200 y 300 metros. De distancia corta 500 a 1000 metros. De medio fondo 3000 a 5000 metros. De fondo 10000, 15000 y 20000 metros. Maratones 42 kilómetros. Ultra maratones 100 kilómetros o más.

Distancias oficiales para campeonatos mundiales.

El programa de competencias será igual para hombres y mujeres, y para juvenil y mayores.

Pista

300 m. Contra reloj. 500 m. Sprint. 1000 m. 10.000 m. Puntos y eliminación

15000 m. Eliminación, 5000 m. Relevos (3 atletas)

Puntos y eliminación: se asignan

puntos y hay eliminación en cada vuelta. La última eliminación tendrá lugar cuando queden tres vueltas.

Quedarán máximo 10 atletas en competición. 1 punto al único ganador de las metas individuales y a la meta final se asignará 3-2-1 a los primeros tres clasificados.

Ruta

200 m. Contra-reloj clasificación y final con 12 atletas

500 m. Sprint, 10.000 m. Sprint en todas las vueltas, 20.000 m. Eliminación

10.000 m. Relevos (3 atletas), 42 km. Maratón

Contra reloj individual: se puede disputar sobre pista o ruta; gana quien recorra el circuito en el menor tiempo.

Contra reloj por equipos: se puede disputar sobre pista o ruta, en equipos de 3 atletas que deben recorrer el circuito. Compite un equipo a la vez, y se tomará el tiempo cuando el segundo patinador pase la línea de llegada.

Carrera por puntos: se realizará un sprint cada cierto número de vueltas dependiendo del número de participantes; el primero recibirá 2 puntos y el segundo 1 punto. Si un corredor es eliminado o se retira antes del final de la prueba, pierde todos los puntos. Gana el que sume más puntos.

Carrera de eliminación: dependiendo del número de participantes, cada cierto número de vueltas se elimina uno o más corredores; al momento de la salida,

el juez árbitro se encargará de comunicar la forma en la cual se efectuará la eliminación.

Combinada: en cada sprint señalado, el primer corredor gana punto y el último es eliminado.

Relevos (americana): esta competición puede ser efectuada sobre pista o ruta; es una carrera por equipos, en la que un solo deportista de cada equipo está corriendo al mismo tiempo.

Hay una zona delimitada en la cual es obligatorio realizar el relevo. Números de competición: todos los atletas estarán identificados por tres números. Estos son visibles en ambos lados de la cadera y en el centro de la espalda.

Los campeones del mundo que participen en una competición siendo campeones, pueden utilizar la camiseta de campeón del mundo.

El jurado.

El jurado está formado por un juez árbitro -quien es el principal responsable del correcto desarrollo de las competiciones-, un secretario, un número variable de jueces -según la importancia de la competición y el recorrido-, y tres cronometristas.

La composición del jurado para competiciones de campeonatos del mundo tendrá un juez árbitro, un secretario, uno o dos asistentes del juez árbitro, tres jueces para la llegada, tres cronometristas, un juez de salida y un juez encargado del recuento de vueltas.

Uniforme: camisa y pantalón blancos; blusa, falda o pantalón blancos para las mujeres; medias y zapatos blancos.

Funciones del juez árbitro: ejerce poder disciplinario sobre los participantes, entrenadores, y dirigentes; guía el trabajo de los jueces, controla y decide sobre las divergencias de opinión.

Secretario del jurado: colaborador del juez árbitro. Juez de salida: reúne a los atletas, da las últimas instrucciones, controla el vestuario y el número de competición.

Características.

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva consistente en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. Se puede dividir, atendiendo a la superficie utilizada para patinar, en dos grandes categorías:

Patinaje sobre hielo

Los patines para el patinaje artístico normalmente son blancos y el tacón es de madera. Se lleva a cabo sobre una superficie de hielo, bien sea natural o artificial. En el caso de superficie artificial, se utilizan recintos cerrados llamados pabellones o palacios de hielo que pueden contar con graderíos para acoger competiciones deportivas de las diversas especialidades de patinaje sobre hielo. En los últimos tiempos se están popularizando las llamadas pistas de "hielo sintético". Una superficie de polietileno que permite patinar con patines de cuchillas, independientemente del clima o de la época del año. No es lo mismo, pero se parece bastante. El patín para hielo está compuesto por una bota unida por su parte inferior a una cuchilla. La unión puede ser fija en dos puntos; o bien articulada, con un eje en la parte delantera y un resorte que tiende a mantener una cierta separación entre el tacón de la bota y la cuchilla. En este segundo caso se llama patín clap.

Patinaje sobre ruedas

Se desarrolla en superficies distintas del hielo, por lo general de asfalto, hormigón, terrazo o parquet que, a su vez, pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina sintética, etc.). El deporte del patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una plancha que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra. Estas ruedas tienen un diámetro variable entre 70 y 110 milímetros, pudiendo darse el caso de planchas diseñadas para alojar ruedas de varios tamaños. A comienzos de los años 2000 se utilizó una variante de los patines clip que actualmente está en desuso.

El patinaje es un deporte que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo y a la vez una alta coordinación sensorio-motriz que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, de ahí a que en parte se trate de un deporte estrechamente vinculado con el aeróbic.

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. El patinaje es conocido como un deporte aeróbico porque requiere de ritmos constantes de oxígeno, pero también anaeróbico por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

El patinaje es una mezcla de fuerza, habilidad y resistencia, en el que es muy importante la acción de los músculos y las articulaciones para dar los movimientos de flexión y extensión.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIOS DEL PATINAJE

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.

El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.

El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.

Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.

El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.

El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.

El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.

El patinaje actúa como desestresarte natural.

RECOMENDACIONES PARA PATINAR

El patinaje es un deporte que exige como ya hemos dicho mucha concentración y coordinación sensorio-motriz. Debes tomar en cuenta ciertas precauciones para desplazarte con seguridad y confianza.

Para evitar salir lastimado durante la práctica de este deporte, se recomienda:

Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.

Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarla durante posibles caídas.

Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.

Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.

Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.

No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.

Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen más divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música.

MODALIDADES DE PATINAJE: Por otra parte, existen tres modalidades de patinaje principales, cada una de ellas basa su juego y entrenamiento en unas especificaciones determinadas, pero el objetivo es el mismo. Sobre hielo, sobre ruedas, artístico… Todo depende de si es realizado en parejas, grupos, individualmente, pero todos los tipos de patinaje parten de la misma base: la superficie deslizante.

La visión engloba una serie de habilidades susceptibles de entrenamiento y mejora. En el caso concreto del deporte, las habilidades más relacionadas se describen a continuación:

Agudeza Visual Dinámica: Habilidad de discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre objeto y sujeto. Puede darse el caso de que se desplace el sujeto (automovilismo), el objeto (tiro al plato), o ambos (tenis).

Función de sensibilidad a los contrastes: Determina la sensibilidad visual del deportista en distintas condiciones de iluminación. En el esquí, la detección e interpretación de los distintos niveles de gris resulta esencial para los descensos.

Movimientos oculares: De seguimiento, sacudidos y fijaciones, que permiten la movilidad del ojo para explorar el espacio en todas las direcciones. De gran importancia en todos los deportes, cobran especial importancia en los de pelota.

Flexibilidad de acomodación: Habilidad del deportista para enfocar rápidamente objetos situados a diferentes distancias. Resulta especialmente crítica en los deportes de precisión, aunque de forma general también se relaciona con la fatiga visual durante los encuentros en deportes colectivos.

Percepción de la profundidad: Habilidad que permite predecir las distancias entre el jugador, la pelota, compañeros, contrarios, líneas de juego…

Visión periférica: Capacidad necesaria para poder detectar y responder a estímulos visuales ubicados en áreas del campo visual alrededor del punto donde se fija la mirada. Permite, por ejemplo, al jugador de baloncesto, mirar la canasta al desplazarse botando la pelota mientras controla la posición de los otros jugadores.

Tiempo de reacción visual: Mínimo tiempo requerido para captar y reaccionar a la información visual. Implícito en la mayor parte de disciplinas deportivas que requieran respuestas rápidas. Aunque no puede considerarse una habilidad visual

genuina, la incluimos en esta lista por el hecho de que, al entrenar la visión del deportista, en general, siempre intentaremos potenciar la mayor rapidez de respuesta posible.

Una vez que se conoce la importancia de las habilidades perceptivo visuales para el rendimiento del deportista, según diversos estudios entre los que se destacan (Plou y García 1989, Seiderman y Schneder 1985, Fradua 1993), entre otros, el entrenamiento de las habilidades perceptivo visuales se sustenta en un sistema de principios.

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento visual: El deportista en todo momento debe ser consciente de los objetivos que se están buscando con los medios de entrenamiento.
- Principio del desarrollo multilateral: El entrenamiento perceptivo visual se realiza por etapa según la organización metodológica de la preparación del deportista.
- Principio de especialización: Hace referencia a que cada deporte produce una especialización del sistema perceptivo visual por lo que todo entrenamiento deberá hacer hincapié en esas habilidades especiales específicas.
- Principio de individualización: Cada persona tiene unas características especiales por lo que el entrenamiento perceptivo visual deberá ser individualizado.
- Principio de variedad: La repetición excesiva de sesiones y contenidos hacen que se deban utilizar diferentes métodos de entrenamiento.
- Principio de modelación: El entrenamiento perceptivo visual debe partir de los niveles de la persona y de los niveles de exigencia visual de la competición; es decir hay que entrenar en función de las exigencias de la competición y del estado en que se encuentre el sujeto.
- Principio de progresión: Este principio hace referencia a que gradualmente se irán incrementando la carga y la intensidad del entrenamiento.
- Principio de continuidad: Para que se produzca mejora en las habilidades perceptivas visuales, tendrá que ser un entrenamiento continuo.
- Principio de acción inversa: Este principio nos dice que al igual que con el entrenamiento se consiguen mejoras en las habilidades perceptiva visuales, al dejar de entrenar el nivel de estas habilidades disminuye, es decir, los efectos del entrenamiento son reversibles.

9. ESTRUCTURA POR NIVEL

Unidad didáctica Nº 1: “RECREACIÓN”

Introducción

La recreación es una modalidad de los deportes individuales como el patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo se aplica a **divertir, entretener o alegrar**, a un determinado grupo de personas por medio de actividades que distraen de las obligaciones cotidianas. la recreación por lo tanto es una actividad que se puede considerar **terapia para el cuerpo y la mente,** aunque el **ocio** es relajación, pueden estar relacionados.

1. Descripción

Empezara a realizar recreación por medio de juegos donde los participantes se encuentren motivados a las actividades para fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollan las habilidades creativas en los niños y las niñas.

Fomentar el compañerismo y el juego cooperativo de aprendizaje de los contenidos de las materias. ayudar a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes de rondas infantiles y populares.

Se desarrollarán:

JUEGOS TRADICIONALES

- los participantes podrán utilizar un costal o saco, para la realización de juegos como competiciones o carreras.
- los participantes desarrollaran su creatividad en los movimientos coordinativos viso- manuales con el yoyo
- mediante la actividad de trompos los participantes realizaran movimientos viso manuales con el trompo
- a través de juego de canicas los participantes podrán utilizar las canicas o los garbinches realizarán juegos de competencia
- explorar habilidades y juegos de yermis con elementos pequeños y de proyección en el espacio como es el yermis
- mini tejo

ACTIVIDADES DE CREACIÓN ARTISTICA

- La técnica de la plastilina se fomentar la habilidad de motricidad fina y estimula creatividad
- A través de la pintura el participante estimula la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y aumenta la capacidad de concentración y expresión

- A través del dibujo los participantes sabrán como un verdadero arte que enseña la manera de representar los objetos con mayor exactitud y claridad posible

ACTIVIDADES LUDICAS

- El parque ayuda al desarrollo de sus capacidades motoras, mentales y sensoriales de los participantes
- A través del ajedrez los participantes elevaran la cociente intelectual y potencial de memoria
- El domino ayuda alcanzar una determinada puntuación previamente fijada, jugando para ello las manos o rondas que sean precisa
- Las loterías y las damas chinas ayudan a mejorar el nivel de concentración y coordinación viso-manual.

AEROBICOS

- La rumba aeróbica fomentará resistencia cardíaca y respiratoria, combaten la obesidad y el sedentarismo, bajan los niveles de colesterol total en la sangre de los participantes
- Zumba.
- Artes musicalizadas.

2. Objetivos didácticos

Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad.

Contenidos

3.1. Temporalización

Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo en cada una de las sesiones de entrenamiento.

4. Atención a la diversidad

Se atenderá las diferentes NEE de los participantes que asistan a estas clases, mediante la realización de ejercicios adecuados a cada necesidad.

5. Transversalidad

- **Educación para la salud:** se inculcarán los estilos vida saludable, los hábitos de higiene y salud.
- **Educación para la igualdad de genero:** se fomentará el respeto entre participantes en un clima de convivencia y respeto mutuo

DESARROLLO TECNICO Y PEGAGOGICO POR NIVEL:

NIVEL DE INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas.
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

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 afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: 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 inductiva:** 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 integradora**: 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 lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** 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 se propone 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 micro enseñanza:** 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 emancipatorias 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.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “SALTAR”

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son

generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

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 afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: 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 inductiva:** 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 integradora**: 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 lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** 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 se propone 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 micro enseñanza:** 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 emancipatorias 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.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio en los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales.
- Identificar los fundamentos básicos del atletismo.

METODOLOGIA

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 afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: 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 inductiva:** 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 integradora**: 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 lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** 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 se propone 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 micro enseñanza:** 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 emancipatorias 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.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "desplazar"

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

Unidad 4 didácticas

Unidad didáctica N°1 Familiarización

Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.

Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.

Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.

Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)

Apartados a tratar

Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.

Mantener el equilibrio: es importante que los niños asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.

Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.

Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patinar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis… Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.

Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

Actividades propuestas

Por parejas, nos pasaremos en estático un balón rodando por el suelo: por la derecha, por lo izquierda, entre las piernas…

Juego: “el mundo al revés” el profesor se coloca enfrente del grupo. Cuando diga “delante” todos han de dar un paso atrás, igualmente con la derecha, izquierda, arriba y abajo.

Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.

Desplazarse de un punto a otro, de un sitio a otro del terreno: con un solo patín - por parejas, quedando sin patín las piernas centrales – a pasos alternativos, andando – deslizándose con muy poca zancada.

Con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.

Ir flexionando las rodillas hasta sentarnos en el suelo, y luego levantarnos apoyando las rodillas.

Unidad 5 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Deslizamiento en equilibrio

Afianzar el equilibrio dinámico.

Reforzar el equilibrio en desplazamiento.

Aumentar la capacidad de equilibrio y equilibrio móvil sobre objetos reducidos móviles.

Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene las trayectorias de los desplazamientos.

Apartados a tratar

Arrancada: técnicamente la describimos como posición de partida y primeros pasos:

Posición de partida: es un paso obligado para adquirir confianza con los patines, la posición de salida se logra apoyando el talón de un patín contra el otro. No olvidemos iniciar los ejercicios manteniéndose las rodillas un poco flexionadas al igual que los codos. Nos inclinaremos hacia delante lo máximo posible colocando las manos por delante del cuerpo para estar preparados ante cualquier imprevisto.

Primeros pasos: en la posición de partida, el primer impulso se toma empujando sobre el pie posterior colocado a 45º respecto al sentido de la marcha; el segundo paso, a su vez, se debe efectuar sólo después de haber recuperado el patín de impulso y así sucesivamente. Los primeros pasos se deben dar con breves impulsos contando mentalmente (1,2). Una vez adquirida mayor soltura en los movimientos, alargamos el paso y contamos (1,2,3).

Parada: una vez alcanzada cierta velocidad debemos controlar la reducción de velocidad de forma eficaz. Para ello señalamos dos modos distintos de frenado:

La canadiense: consiste en derrapar con un pie mientras que el otro sirve de apoyo.

Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.

Deslizarse hacia delante: llegados a este punto vamos a pedir al niño que coordine sus movimientos tanto de piernas como de tranco para conseguir un deslizamiento eficaz.

Actividades propuestas

“El pito”: el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.

Juego “el pañuelo”: se forman dos equipos que deben estar numerados y situados a cierta distancia del jugador que sujeta el pañuelo.

Cada niño con un stick lo va empujando delante de él. Esta situación obliga al niño a adoptar la actitud de base del patinador: rodillas flexionadas hacia delante y espalda inclinada.

El niño elige una línea del suelo, toma impulso y se desliza siguiendo esta línea, sobre un patín. La misma situación después con el otro patín. Esta situación de equilibrio sobre un patín permite abordar el trabajo sobre los cantos, ya que cantear permite al patinador describir una curva. Este trabajo de toma de conciencia y dominio de los cantos es primordial para la disociación de los apoyos y es, pues, una fuente de progreso.

Equilibrios sobre un patín: después de una toma de impulso, el niño levanta la pierna libre estirada o flexionada, todo el tiempo que pueda y la lleva de delante a atrás, de atrás adelante y al lado, ir alternando la pierna.

Juego: “los charcos”: los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo.

Unidad 6 didácticas

Unidad Didáctica N°1 Fase. Agrupamiento

Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.

Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.

Esta situación lleva al niño a flexionar las rodillas. La toma de conciencia de esta articulación es indispensable para eliminar las piernas rígidas y la caída del tronco hacia delante que se observa en todos los principiantes.

Actividades propuestas

Colocar vallas y que los niños pasen por debajo.

Por parejas, uno dentro de un aro y el otro en cuclillas cogido a un aro o pica por la espalda, deslizarse.

Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.

“El enano”: avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.

Juego “los cañones”: los jugadores se distribuyen por parejas, uno en posición de cañón (cuclillas y una pierna extendida al frente) y otro empujándole por la espalda. Se realizará un recorrido procurando mantener la postura indicada.

Juego “robar piedras”: se forman dos equipos, cada uno se sitúa en un campo dónde tienen sus piedras. Su misión consiste en defender sus piedras e intentar llegar al campo contrario y robárselas al otro equipo. Si son tocados en el intento deberán quedarse en el sitio hasta que un compañero les salve. Si llevan una piedra en ese momento, deberán dejarla y regresar a su campo. Ganará el equipo que consiga robar todas las piedras del campo contrario.

Juego “túneles móviles”: por parejas, forman un puente con una pica, cuerda, aro… y se van desplazando libremente por el espacio. El reto va pasando por estos túneles individualmente o por parejas.

Juego “código de circulación”: se trazan en el suelo calles más o menos anchas, caminos, cruces, isletas… y se colocan señales de circulación que serán respetadas al patinar.

Juego de las sillas.

Juego “las 3 jarras”: por parejas nos colocamos formando un círculo enlazados con las manos en la cintura. Uno la para y ha de coger a otro que se encuentra dando vueltas al círculo. Este puede hacer zigzag entre las parejas y cambiar el sentido de la marcha. Para salvarse se enlazará a una de las parejas, pero el del otro extremo pasa entonces a ser perseguido.

Unidad 7 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Cambios de dirección

Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha, bien por una situación que lo exige o por pasarlo bien.

Conseguir un mayor dominio sobre los cantos, lo que permite efectuar los giros en ambas direcciones.

Actividades propuestas

Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.

Juego “robar colas”: todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya.

Unidad 8 didácticas

Unidad didáctica N°1 Franquear obstáculos – saltar

Favorecer el dominio de los apoyos.

Dominar ambas formas de saltos. Con las dos piernas a la vez, primero con una y luego con la otra. El salto es una de las primeras respuestas del principiante al problema del franqueo de un obstáculo.

Trabajar los diferentes componentes de los saltos: impulso, suspensión, recepción, que nunca están disociadas en el niño.

Toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos, para mejorar los mismos.

Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.

Actividades propuestas

Juego: “el verdugo”: uno con una cuerda va girando sobre su eje arrastrándola por el suelo y los demás tendrán que saltar. Quien se tropiece pasará al centro.

Desplazarnos por la pista y saltar sin tocar todas las líneas pintadas. También podemos colocar objetos (cuerdas, picas, pañuelos…).

Unidad 9 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Patinar hacia atrás

Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.

Familiarizarse con una situación inhabitual y el riesgo que ésta supone.

Actividades propuestas

Agachado con los talones en el trasero, el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar.

Con las piernas flexionadas el niño se empuja con la ayuda de una pared o de un compañero.

Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.

El niño de espaldas a su compañero es arrastrado por medio de un aro.

Partiendo con las piernas semiflexionadas se acercan las puntas delanteras de los patines y propulsándose hacia atrás rodar describiendo dos curvas simétricas, así descubrirán que las puntas de los pies se separan y los talones se juntan.

Juego “la serpiente se muerde la cola”: los jugadores se unen por las manos, el primero es la cabeza y el último la cola. Uno intentará coger al otro. Los otros que están en medio ayudarán desplazándose para los lados para que la cola no sea cogida. Cuando esto se produce se van cambiando las posiciones, la cabeza pasa a ser la cola y el segundo será la cabeza.

Pautas metodológicas

Vamos a plantear al niño las situaciones problema para que él mismo vaya descubriendo su solución y las grave como posibles respuestas a otras situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficiente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

En distintas sesiones abordaremos los ejercicios desarrollados, sin olvidar las tres reglas de oro:

- No hacerse daño
- No hacer daño a los demás ni al material
- Pasarlo bien

El profesor tiene que tener en cuenta que en todo momento ha de tener controlado el tema de seguridad. Tanto las protecciones que debe llevar el niño como las que se deben colocar en los espacios donde se realizaran las actividades.

Los agrupamientos irán en relación a la tarea a realizar y de los niveles de aprendizaje de los alumnos.

Utilizaremos materiales diversos para que el niño no sólo centre su atención en los patines y sea capaz de realizar movimientos que de otro modo no los haría, así como superar el miedo.

Como en otras prácticas deportivas, es importante la presencia de materiales alternativos que nos pueden dar una rica variedad en juegos y formas jugadas. Esta riqueza también se verá reforzada por el uso de canciones populares en nuestras sesiones.

Además, muchos de los juegos podrán ser aplicados en diversas fases. Esta metodología va encaminada al cumplimento de los objetivos que nos hemos marcado.

10. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION.

CONTROL SEGUIMIENTO

Se realiza un seguimiento diario a cada uno de los estudiantes realizando un registro de asistencia escrito durante todo el proceso de entrenamiento deportivo**.**

Se implementarán unos test de iniciación al deporte en dos tomas uno al iniciar el proceso deportivo y el otro al final del proceso para saber los resultados del entrenamiento y poder concluir de manera satisfactoria el proceso de formación deportiva.

EVALUACION

La finalidad de la evaluación es orientar a los participantes y al entrenador en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de esta Programación Didáctica va a ser cuantitativa, es decir, basada en el rendimiento del participante. La evaluación constará de las siguientes fases:

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

Instrumentos de evaluación

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

- Vestuario y aseo personal.
- Comportamiento en entrenamiento.
- Esfuerzo e interés.
- Valores

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Establecido para 7 meses de trabajo cumpliendo unos lineamientos dados por indeportes Cundinamarca.

Grupo de trabajo	Temas centrales
Iniciación	Test de valoración de ingreso capacidades básicas Familiarización Teoría del patinaje y los elementos deportivos Potenciación en capacidades básicas Deslizamientos Agrupamiento Cambios de dirección Coordinación viso - manual Coordinación viso – pedica Fundamentos técnicos de iniciación al patinaje y su ejecución Recreación Valores y principios para una buena convivencia
Fundamentación	Test de valoración ingreso capacidades básicas Teoría del patinaje y los elementos deportivos Nutrición y psicología Habilidades motrices de base Capacidades condicionales Capacidades perceptivo-motoras Postural y esquema corporal Fundamentación a la técnica Fundamentación a la táctica Coordinación mixta Trabajo individualizado de las capacidades básicas Valores y principios para una buena convivencia Recreación
Perfeccionamiento	Test de valoración de ingreso de capacidades básicas Nutrición y psicología Teoría del patinaje y los elementos deportivos perfeccionamiento de la Técnica perfeccionamiento de la Táctica

	trabajo físico para fortalecer las destrezas y habilidades. Trabajo de profundización de Velocidad, Fuerza, Trabajo aeróbica y anaeróbica, Flexibilidad Potencia Recreación Familiarización Deslizamiento con equilibrio Agrupación Cambio de dirección, franquear y saltar Patinar hacia atrás Valores y principios para una buena convivencia

12. METAS

- Lograr la participación de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate 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 patinaje.
- 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 encuentros deportivos presenciales de cada una de las escuelas de formación para generar espacios de interacción con otros municipios.

13. PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato es de siete (07) meses contados a partir del perfeccionamiento el cumplimiento de los requisitos de ejecución, cual se hará efectivo a partir de la suscripción del acta de iniciación.

14. RECURSOS

Humanos: niños, adolescentes

Físicos: escenarios deportivos,

Material deportivo: conos, aros, patines, cintas y platillos

15. CONVOCATORIA

Se realizarán con el apoyo de la coordinación de deportes de los municipios 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.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	FUNDAMENTAC	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audivisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos traslando objetos de un lugar a otro ante estimulos audivisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arrancadas desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines,
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia

	I O N	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 obliigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						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 patinaje
						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 dispocision 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
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos predeportivos y formas jugadas	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	el yoyo, la goloza, el trompo, el cucunuba, canicas,	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				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	circuitos de habilidades con patines y sin patines	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	cordina movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de pies y manos acompañados de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la pociosion del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realizar desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con patines y sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estetica
						RODAR	realizar giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del
				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 del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				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 ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia

	C I O N	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 olbigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						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 patinaje
						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 dispocion 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
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				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	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F.EXPLOSIVA	Ejecutr ejercicios pliometricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						F.MÁXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con peso que permitan indentificar y desarrollar la fuerza máxima.
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a parTir de estimulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente.
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de posición base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta dutación con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	V.REACCIÓN	Responde a diferenetes estimulos audiovisuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacía afuera.
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso realizando un movimiento circular horizontal.
						DESCENSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera.
						DESCENSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	FASE DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje .
						FASE DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas
						DESCENSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descenso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PRESIONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza presión en el borde externo de las ruedas
						EMPUJE HACIA AFUERA	.Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCENSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.
				2	PRESIONES EN SALIDA	Gesto, empuje,recuperacion	Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador.
				3	TRENZADO	tecnica precisa de trenzado	Realiza perfectamente el trenzado en las curvas en pista

	AMIENTO	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las normas y a las personas sin causar perjuicio alguno
						TOLERANCIA	comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales
						RESPONSABILIDAD	cumple con nuestros deveres compromisos y obligacines consigo mismo y los demas
						SOLIDARIDAD	apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones difíciles
						HONESTIDAD	armoniza las palabras con los hechos tiene su propia identidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	identifica cuales son los implementos basicos de aseo
						ALIMENTACIÓN	reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	adquiere habitos responsables sobre la uniformidad y su presentacion
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce la importancia del descanso y las horas de sueño para reponerse
						EJERCICIO FISICO	participa activamente de las actividaes con buena disposición
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Participa con frecuencia en las actividades programadas para la utilización del tiempo libre.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente propone y da su punto de vista
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sigue las indicaciones del formador de la manera mas adecuada
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	comunica sus emociones buenas o malas con relacion a sus compañeros
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	YERMIS	trabaja la velocidad y reaccion , agilidad, punteria y fuerza en un juego recreativo
						EL ESPEJO	realiza movimientos de imitacion de su compañero
						BALONMANO	Reconoce las reglas basicas propuestas por el formador.
						JUEGO DE NOMBRES	repite su nombre junto con el que esta al lado y asi consecutivamente
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COCA	participa el juego tradicional de la coca y lo practica
						CANICAS	manifiesta las diferentes formas de jugar a las canicas.
						CUCUNUBA	participa del cucunuba con sus compañeros.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	realiza la actividad plazmando sus mensajes o figuras en un mural
						GLOBOFLEXIA	desarrolla su creatividad por medio de globos
						BAILE	Reconoce diferentes formas de movimiento por medio del baile
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MATCH RECREATIVO	participa del match recreactivo.
					FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE

MUNICIPIO: SUTATAUSA

NOMBRE DEL FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO		INICIACION						
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA CONCUBITA						
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO		FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAO		VEREDA CONCUBITA						
2:00 AM A 4: 00 AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL	VEREDA CONCUBITA	COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

• ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4
o COBERTURA PATINAJE – SUTATAUSA

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	8	2		5	3									10
7 AÑOS	1	7	1		6	1								1	8
8 AÑOS		10			7	3		1		1					10
9 AÑOS	4	2	2	2		2									6
10 AÑOS		2			1	1									2
11 AÑOS		5			2	3				1					5
12 AÑOS		4			2	2									4
13 AÑOS															0
14 AÑOS		1				1									1
15 AÑOS															0
16 AÑOS		3				3									3
17 AÑOS		2				2									2
TOTALES	7	44	5		23	21		1		2				1	51

FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

Documento	Nombre	Fecha de nacimiento	Deporte	EPS	Categoria	No. de telefono del acudiente
1171964969	USAQUEN CACERES MARIA JOSE	13-02-2018	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3142011180
1074888878	ALONSO SANCHEZ KELLER MATHIAS	29-03-2018	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3193712065
1011246598	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	05-02-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3124979980
1076747628	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	18-05-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	COMPENSAR	INICIACIÓN	3202888108
1075688251	CASTILLO MARTINEZ GELVANIE GISSELA	15-03-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	COMPENSAR	INICIACIÓN	3203400269
1077116457	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	15-07-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3115296828
1076668584	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	14-10-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3123046969
1076667715	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	22-04-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3125243468
1077116470	GRANDE CALVO LUISA FERNANDA	05-08-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3123459942
1076668968	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	20-12-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3102954397
1062089769	CHACA ULTENGO SAIRY JISSEL	10-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3112650346
1011240070	BENITEZ CANO VARELY NICOL	08-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3203664816
1074888740	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	14-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	COMPENSAR	INICIACIÓN	3107577830
1074888716	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	01-07-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	SANITAS	INICIACIÓN	3114703864
1074888735	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	25-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3107596705
1074888747	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	19-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	CONVIDA	INICIACIÓN	3132276612
1074888745	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	12-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3212852810
1161216150	GOMEZ JIMENEZ LAURA SOFIA	02-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3152975581
1074888676	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	25-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3208829790
1016913573	OTALORA VEGA SALOME	03-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	SALUD TOTAL	INICIACIÓN	3107685944
1077116033	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	08-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3118663664
1011235933	TORRES BERNAL SARA CAMILA	24-11-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	POLICIA NACIONAL	INICIACIÓN	3203312061
1074888671	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	06-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	CONVIDA	INICIACIÓN	3132276612
1220218178	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	16-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3134812033
1074888685	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	29-10-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3138206364
1077114109	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	17-12-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	INICIACIÓN	3123459942
1074888640	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	13-03-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3132100056
1077115798	CASALLAS VEGA EVELIN YISETH	18-02-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	INICIACIÓN	3144581481

Documento	Nombre	Fecha de nacimiento	Deporte	EPS	Categoria	No. de telefono del acudiente
1052405132	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	30-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	FUNDAMENTACIÓN	3144854400
1161215904	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	05-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	FUNDAMENTACIÓN	3222572006
1074888612	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	07-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	FUNDAMENTACIÓN	3132775671
1076663073	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	06-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	FUNDAMENTACIÓN	3209649583
1077115485	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	02-01-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	FUNDAMENTACIÓN	3015749110
1003879660	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	28-04-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	COMPENSAR	FUNDAMENTACIÓN	3118733070
1016063675	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	31-01-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	FUNDAMENTACIÓN	3142872978
1077341275	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	28-11-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	ECOOPSOS	FUNDAMENTACIÓN	3132845848
1076743733	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	13-08-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	FUNDAMENTACIÓN	3168088813
1027285408	PEDRAZA MEJIA MARIA ISABELLA	24-01-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	POLICIA NACIONAL	FUNDAMENTACIÓN	3163849820
1077114984	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	29-05-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	FUNDAMENTACIÓN	3107596705
1076660024	MENCO CASTRO LINA SOFIA	04-11-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	FUNDAMENTACIÓN	3138206364
1011209319	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	13-03-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	SALUD TOTAL	FUNDAMENTACIÓN	3223100988
1075668153	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	16-11-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	FUNDAMENTACIÓN	3152975581

Documento	Nombre	Fecha de nacimiento	Deporte	EPS	Categoria	No. de telefono del acudiente
1077340938	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	23-04-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	PERFECCIONAMIENTO	3017960798
1074888476	GOMEZ BRIYITH VANESSA	04-03-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	CONVIDA	PERFECCIONAMIENTO	3208049098
1010205866	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	21-12-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	PERFECCIONAMIENTO	3143888030
1075872478	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	14-07-2008	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	PERFECCIONAMIENTO	3123217308
1076650524	GOMEZ DEISY JHULIANA	15-06-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	CONVIDA	PERFECCIONAMIENTO	3208049098
1028861285	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	26-07-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	FAMISANAR	PERFECCIONAMIENTO	3197087835
1077112772	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	26-03-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	CONVIDA	PERFECCIONAMIENTO	3112017305
1031647381	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	24-09-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	NUEVA EPS	PERFECCIONAMIENTO	3133101773
1076648524	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	23-03-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	CONVIDA	PERFECCIONAMIENTO	3209588114

• ANEXO 12 OBLIGACIÓN 4

o SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS PATINAJE - SUTATAUSA

Documento	Nombre	Género	Provincia	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de documento	Años	Fecha de nacimiento	Deporte	Categoría	Rol	EPS	Orientación sexual	Identificación de género	Estado de vinculación	Nacionalidad	Departamento	Vulnerabilidad	Discapacidad	¿Cuál?	Segunda nacionalidad	Talla uniforme	Talla calzado	Nombre acudiente	¿Parentesco?	No. de teléfono del acudiente	Correo electrónico del acudiente	Idioma	Intérprete
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1117384369	ZAPATA CASTRO MARIA JOSE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	13	13-02-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	ACTIVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGELICA MARIA CASTRO ROJAS	MADRE	3132511333			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1011340709	CRISTANCHO GARZON ANA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 27	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	05-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	TRANSITORIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	DIANA CAMILA GARZON	MADRE	3132273984			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078274369	ARDILA SEPULVEDA PAOLA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	02-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA SEPULVEDA MARTIN	MADRE	3202300618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1075882951	CASTILLO MARTINEZ JEIMMY ARDILA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	10-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA MARTIN	MADRE	3202300618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116257	ARIAS MORENA PAOLA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 2 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	10-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUZ ADRY MORENA GUERRERO	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1120459814	ARIAS VALENCIA ANGIE VALERIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	14-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA VALENCIA GUERRERO	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268962	CHAPARRO FAJARDO KAREN SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	30-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGELA MARIA FAJARDO CARDOS	MADRE	3132514207			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1052385783	ARIZA ALFONSO SANTI JOSE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	10-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA - Hijos	NINGUNA			NO	10	29	ANA RUBIA ALFONSO	MADRE	3132502568			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268760	JOMEZ REYNOSO PAOLA ISABELLA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	16-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANA ALEXANDRA ALFONSO	MADRE	3132772668			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116886758	LOPEZ FAJOR VALERIA JULIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 2 # 2 - 31	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	21-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	DIANA JULIANA BAJOR VARGAS	MADRE	3132772668			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268755	HERNANDEZ GARZON ZOE VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	07-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	JOSE GARZON	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268767	RIVERA RINCON JESSY ALEJANDRA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	09-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	JESSY ALEJANDRA RINCON	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268765	HERNANDEZ GARCIA SHIRLA ISABELA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 105	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	12-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	SHIRLA GARCIA GARCIA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268776	ROMERO RODRIGUEZ MARIANA SAMARA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	02-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA DE CONSUELO RODRIGUEZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116552673	CHAVARRO MARTINEZ	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	08-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ISABEL CHAVARRO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116351	ULTIMA SUAREZ ANDREA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 2 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	08-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANDREA SUAREZ GUERRERO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1011210351	SUAREZ BERNAL ISAAC DANIELA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL 1 # 2 - 45	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	10-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	EPS FAMILIAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARTHA LUCIA BERNAL	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116886712	RUBIO RINCON VERALYN DAYANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	06-06-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUZ ADRIANA RINCON	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268179	SUAREZ CHATARA LIA NATALIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	30-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARTHA ISABEL CHATARA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268485	PEREZ CASTRO MARIA ALEJANDRA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	09-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA - Hijos	NINGUNA				8	34	ANGELA PERALTA CASTRO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116109	SUAREZ CUEVO KEVY VANESSA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	17-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LAURA CUEVO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1013486560	GARCIA VERA KATERIN SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	17-02-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUZ YOLANDA GARCIA VERA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268766	CARVAJAL MORENO ANGIE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	19-05-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ANGELA MORENO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1011451171	CARVAJAL MORENO ANGIE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	19-05-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ANGELA MORENO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116737854	CANO GUTIERREZ JESSICA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA FE	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	05-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUCERO GUTIERREZ MARTINEZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268813	RODRIGUEZ DIAZ JHOSEP YURI	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	07-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGEL DAVID JOSE RODRIG	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268973	CARRILLO PARRA CRISTIAN DAVID	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGEL CARLOS AVILA MARQUEZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116491	PARRA RINCON KEVIN STIVEN	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	02-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ALEJANDRA RUBIO MARTIN	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116737855	CANO GUTIERREZ JESSICA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	06-06-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUCERO GUTIERREZ MARTINEZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1014558672	ROMERO SUAREZ SHIRLA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL 1 # 2 - 45	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	03-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA SUAREZ MARTINEZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116173	CASTIBLANCO MARIA JOSE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	28-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANDREA CASTIBLANCO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078274769	AGUDELO TORRES VALERIA ISABELA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	13	10-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	DANIEL AVE AGUD	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116149	PEREZ RIVERA ANGEL SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 2 # 2 - 31	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	24-01-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGELA PERALTA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116474	CARVAJAL MORENO ANGIE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	30-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ANGELA MORENO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268763	ROMERO RAMIREZ ANA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	13	02-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA RAMIREZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1011210351	SUAREZ BERNAL ISAAC DANIELA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL 1 # 2 - 45	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	10-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	EPS FAMILIAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARTHA LUCIA BERNAL	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268776	ROMERO RODRIGUEZ MARIANA SAMARA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	13	02-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA DE CONSUELO RODRIGUEZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268485	PEREZ CASTRO MARIA ALEJANDRA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	09-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA - Hijos	NINGUNA				8	34	ANGELA PERALTA CASTRO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268766	CARVAJAL MORENO ANGIE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	19-05-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ANGELA MORENO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268763	ROMERO RAMIREZ ANA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	13	02-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA RAMIREZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268485	PEREZ CASTRO MARIA ALEJANDRA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	09-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA - Hijos	NINGUNA				8	34	ANGELA PERALTA CASTRO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268766	CARVAJAL MORENO ANGIE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	13	19-05-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ANGELA MORENO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268763	ROMERO RAMIREZ ANA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	13	02-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA RAMIREZ	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**				
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA					X		
			TECNICA EN CURVA							
			TECNICA DE SALIDA							
			TECNICA DE LLEGADA							
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESICION EN RECTA					X		
			PRESICION EN SALIDA							
			TRENZADO							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FASE 1-2					X	
			FASE 3-4						
			FASE 5 -6						
			FASE 7 - 8 -9						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X	
			ACELERACION						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA					X	
			TECNICA EN CURVA						
			TECNICA EN SALIDA			X		X	
			TECNICA EN LLEGADA						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA					X	
			PRESIONES EN SALIDA						
			TRENZADO						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE JUNIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA			X		X	
			TECNICA EN CURVA						
			TECNICA EN SALIDA			X		X	
			TECNICA EN LLEGADA						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA						
			PRESIONES EN SALIDA						
			TRENZADO			X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE JULIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA						
			TECNICA EN CURVA			X		X	
			TECNICA EN SALIDA			X		X	
			TECNICA EN LLEGADA						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA			X		X	
			PRESIONES EN SALIDA						
			TRENZADO			X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**				
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X		X		X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA	X		X		X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA							
			TECNICA EN CURVA			X		X		
			TECNICA EN SALIDA			X		X		
			TECNICA EN LLEGADA							
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA			X		X		
			PRESIONES EN SALIDA			X		X		
			TRENZADO			X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

• ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
o PLAN MENSUAL MES DE SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA						
			TECNICA EN CURVA			X		X	
			TECNICA EN SALIDA			X		X	
			TECNICA EN LLEGADA						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA			X		X	
			PRESIONES EN SALIDA			X		X	
			TRENZADO			X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

• ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
o PLAN MENSUAL MES DE OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**				
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA	X		X		X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA			X		X		
			TECNICA EN CURVA			X		X		
			TECNICA EN SALIDA							
			TECNICA EN LLEGADA							
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA			X		X		
			PRESIONES EN SALIDA			X		X		
			TRENZADO			X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

• ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
o PLAN MENSUAL MES DE NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA			X		X	
			TECNICA EN CURVA			X		X	
			TECNICA EN SALIDA						
			TECNICA EN LLEGADA						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA			X		X	
			PRESIONES EN SALIDA			X		X	
			TRENZADO			X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

• ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
o PLAN MENSUAL MES DE DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA EN RECTA			X		X	
			TECNICA EN CURVA			X		X	
			TECNICA EN SALIDA	X		X		X	
			TECNICA EN LLEGADA	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESIONES EN RECTA			X		X	
			PRESIONES EN SALIDA			X		X	
			TRENZADO			X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 9
EXCEL CONSOLIDADO INFORMACIÓN DE CADA UNO DE LOS DATOS DE LOS TEST- YENI RODRÍGUEZ – MAYO

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1171964969	USAQUEN CACERES MARIA JOSE	6	18		:	9	117		:	58,5	57		:	28,5	50		:	25
2	1011246598	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	6	17		:	8,5	115		:	57,5	55		:	27,5	47		:	23,5
3	1077116457	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	6	18		:	9	113		:	56,5	56		:	28	50		:	25
4	1076668584	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	6	21		:	10,5	110		:	55	62		:	31	56		:	28
5	1076747628	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	6	18		:	9	110		:	55	59		:	29,5	49		:	24,5
6	1011240070	BENITEZ CANO VARELY NICOL	6	20		:	10	115		:	57,5	57		:	28,5	50		:	25
7	1077116226	PUERTA CARDONA MARHIW ALEXANDRER	6	23		:	11,5	120		:	60	64		:	32	51		:	25,5
8	1074888740	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	6	20		:	10	115		:	57,5	62		:	31	49		:	24,5
9	1074888716	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	6	23		:	11,5	125		:	62,5	63		:	31,5	54		:	27
10	1076667715	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	6	19		:	9,5	115		:	57,5	59		:	29,5	56		:	28
11	1074888735	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	6	16		:	8	100		:	50	59		:	29,5	50		:	25
12	1074888747	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	6	22		:	11	119		:	59,5	67		:	33,5	58		:	29
13	1076668968	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	6	21		:	10,5	112		:	56	64		:	32	51		:	25,5
14	1074888745	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	6	25		:	12,5	126		:	63	65		:	32,5	60		:	30
15	1076745168	PINZON FARFAN VALERY CECILIA	7	28		:	14	130		:	65	67		:	33,5	53		:	26,5
16	1074888676	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	7	27		:	13,5	120		:	60	65		:	32,5	61		:	30,5
17	1016913573	OTALORA VEGA SALOME	7	28		:	14	130		:	65	69		:	34,5	60		:	30
18	1077116033	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	7	23		:	11,5	131		:	65,5	72		:	36	55		:	27,5
19	1011235933	TORRES BERNAL SARA CAMILA	7	25		:	12,5	126		:	63	69		:	34,5	60		:	30

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
20	1074888671	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	7	28		:	14	231		:	115,5	68		:	34	61		:	30,5
21	1076664282	LOSADA CARDONA JEIDY YULIETH	7	24		:	12	124		:	62	65		:	32,5	55		:	27,5
22	1074888685	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	7	41		:	20,5	126		:	63	69		:	34,5	60		:	30
23	1220218178	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	7	26		:	13	131		:	65,5	68		:	34	58		:	29
24	1077114109	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	7	30		:	15	127		:	63,5	67		:	33,5	67		:	33,5
25	1161215904	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	8	32		:	16	139		:	69,5	72		:	36	63		:	31,5
26	1077341275	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	9	28		:	14	139		:	69,5	70		:	35	59		:	29,5
27	1074888640	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	9	33		:	16,5	136		:	68	73		:	36,5	61		:	30,5
28	1052405132	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	9	25		:	12,5	130		:	65	64		:	32	60		:	30
29	1077115828	MONCADA BARRAGAN KEVIN SANTIAGO	9	22		:	11	122		:	61	64		:	32	57		:	28,5
30	1074888612	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	9	29		:	14,5	134		:	67	72		:	36	64		:	32
31	1076663073	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	9	28		:	14	128		:	64	66		:	33	62		:	31
32	1077115485	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	9	30		:	15	131		:	65,5	72		:	36	64		:	32
33	1003879660	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	9	35		:	17,5	132		:	66	74		:	37	66		:	33
34	1076743733	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	10	33		:	16,5	141		:	70,5	73		:	36,5	69		:	34,5
35	1077114984	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	10	48		:	24	150		:	75	79		:	39,5	69		:	34,5
36	1016063675	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	10	29		:	14,5	132		:	66	65		:	32,5	60		:	30
37	1076660024	MENCO CASTRO LINA SOFIA	10	30		:	15	135		:	67,5	73		:	36,5	72		:	36
38	1011209319	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	11	47		:	23,5	152		:	76	77		:	38,5	75		:	37,5

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

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
39	1010205866	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	11	41		:	20,5	150		:	75	75		:	37,5	71		:	35,5
40	1075668153	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	11	54		:	27	156		:	78	74		:	37	65		:	32,5
41	1077340938	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	12	41		:	20,5	159		:	79,5	74		:	37	61		:	30,5
42	1074888476	GOMEZ BRIYITH VANESSA	12	39		:	19,5	149		:	74,5	76		:	38	59		:	29,5
43	1074888391	MONTAÑO GUZMAN ALEJANDRA VALENTINA	13	55		:	27,5	156		:	78	78		:	39	68		:	34
44	1074888354	MEDINA FELIX EDITH NATALIA	13	47		:	23,5	154		:	77	74		:	37	63		:	31,5
45	1075872478	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	13	43		:	21,5	152		:	76	80		:	40	65		:	32,5
46	1081730137	QUINAYAS CARDONA BRAYAN STIVEN	14	37		:	18,5	150		:	75	77		:	38,5	60		:	30
47	1076650524	GOMEZ DEISY JHULIANA	15	55		:	27,5	155		:	77,5	79		:	39,5	70		:	35
48	1028861285	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	15	54		:	27	161		:	80,5	80		:	40	72		:	36
49	1031647381	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	16	56		:	28	156		:	78	81		:	40,5	74		:	37
50	1077112772	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	16	54		:	27	147		:	73,5	79		:	39,5	68		:	34
51	1076648524	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	17	56		:	28	159		:	79,5	79		:	39,5	69		:	34,5

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	USAQUEN CACERES MARIA JOSE	6	6,9	6,89	6,90	FALSO	6,00	FALSO	1,1	1,12	1,11	100	50	30	40	FALSO	5,9	
2	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	6	7,21	7	7,11	FALSO	6	FALSO	1,56	1,45	1,51	100	40	25	32,5	FALSO	8,44	
3	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	6	7,14	6,78	6,96	FALSO	5	FALSO	1,34	1,56	1,45	100	33	28	30,5	FALSO	7,21	
4	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	6	6,2	6,35	6,28	FALSO	10	FALSO	1,54	1,36	1,45	100	40	32	36	FALSO	7,58	
5	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	6	6,65	6,31	6,48	FALSO	7	FALSO	1,45	1,54	1,50	100	37	29	33	FALSO	6,89	
6	BENITEZ CANO VARELY NICOL	6	6,2	6,21	6,21	FALSO	6	FALSO	1,35	1,56	1,46	100	46	38	42	FALSO	6,38	
7	PUERTA CARDONA MARHIW ALEXANDRER	6	7	6,65	6,83	FALSO	11	FALSO	1,31	1,23	1,27	100	39	35	37	FALSO	4,8	
8	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	6	6	6,23	23,00	FALSO	9	FALSO	1,21	1,29	1,25	100	41	36	38,5	FALSO	6,73	
9	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	6	7	6,75	6,88	FALSO	8	FALSO	1,65	1,62	1,64	100	35	35	35	FALSO	6,95	
10	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	6	6,22	6,53	6,38	FALSO	7	FALSO	1,23	1,63	1,43	100	30	35	32,5	FALSO	5,72	
11	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	6	6,45	6,96	6,71	FALSO	7	FALSO	1,25	1,28	1,27	100	27	34	30,5	FALSO	7,12	
12	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	6	6,78	7	6,89	FALSO	17	FALSO	1,53	1,26	1,40	100	34	38	36	FALSO	7,56	
13	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	6	6,7	6,2	6,45	FALSO	11	FALSO	1,46	1,37	1,42	100	37	32	34,5	FALSO	7,77	
14	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	6	6,33	6,45	6,39	FALSO	6	FALSO	1,35	1,47	1,41	100	40	35	37,5	FALSO	6,84	
15	PINZON FARFAN VALERY CECILIA	7	6,32	6,23	6,28	FALSO	5	FALSO	1,2	1,65	1,43	100	39	35	37	FALSO	7,91	
16	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	7	5,55	6,21	5,88	FALSO	8	FALSO	1,54	1,35	1,45	100	42	37	39,5	FALSO	6,5	
17	OTALORA VEGA SALOME	7	6,45	7	6,73	FALSO	8	FALSO	1,56	1,31	1,44	100	30	32	31	FALSO	6,96	
18	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	7	6,57	6,56	6,57	FALSO	11	FALSO	1,23	1,21	1,22	100	39	31	35	FALSO	7,31	
19	TORRES BERNAL SARA CAMILA	7	6,78	5,98	6,38	FALSO	7	FALSO	1,29	1,65	1,47	100	40	31	35,5	FALSO	7,55	
20	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	7	6,23	6,15	6,19	FALSO	17	FALSO	1,62	1,23	1,43	100	30	31	30,5	FALSO	6,38	
21	LOSADA CARDONA JEIDY YULIETH	7	6,34	6,24	6,29	FALSO	11	FALSO	1,63	1,25	1,44	100	37	40	38,5	FALSO	6,61	
22	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	7	6,32	6,43	6,38	FALSO	8	FALSO	1,28	1,53	1,41	100	40	40	40	FALSO	7,1	
23	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	7	6,21	6,34	6,28	FALSO	9	FALSO	1,26	1,46	1,36	100	35	31	33	FALSO	6,9	
24	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	7	6,23	6,67	6,45	FALSO	7	FALSO	1,37	1,35	1,36	100	38	41	39,5	FALSO	7,63	
25	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	8	5,67	6,12	5,90	FALSO	10	FALSO	1,47	1,2	1,34	100	30	32	31	FALSO	5,86	
26																		
27																		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	9	5,23	5,12	5,18	FALSO	10	FALSO	1,56	1,45	1,51	90	38	35	36,5	FALSO	6,82	
2	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	9	5,56	5,12	5,34	FALSO	13	FALSO	1,34	1,56	1,45	90	33	30	31,5	FALSO	4,25	
3	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	9	4,89	5,34	5,12	FALSO	15	FALSO	1,54	1,36	1,45	90	36	27	31,5	FALSO	5,82	
4	MONCADA BARRAGAN KEVIN SANTIAGO	9	5,23	5,45	5,34	FALSO	14	FALSO	1,45	1,54	1,50	90	20	27	23,5	FALSO	6,01	
5	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	9	5,68	5,32	5,50	FALSO	13	FALSO	1,35	1,56	1,46	90	30	25	27,5	FALSO	5,63	
6	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	9	5,45	5,67	5,56	FALSO	37	FALSO	1,31	1,23	1,27	90	32	29	30,5	FALSO	5,83	
7	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	9	5,78	5,46	5,62	FALSO	21	FALSO	1,21	1,29	1,25	90	33	25	29	FALSO	5,1	
8	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	9	5,23	5,34	5,29	FALSO	16	FALSO	1,65	1,62	1,64	90	37	30	33,5	FALSO	6,27	
9	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	10	5,12	5,45	5,29	FALSO	17	FALSO	1,23	1,63	1,43	90	35	30	32,5	FALSO	5,71	
10	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	10	5,24	5,67	5,46	FALSO	15	FALSO	1,25	1,28	1,27	90	35	25	30	FALSO	5,42	
11	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	10	5,1	4,78	4,94	FALSO	21	FALSO	1,53	1,26	1,40	90	38	31	34,5	FALSO	5,29	
12	MENCO CASTRO LINA SOFIA	10	4,34	4,23	4,29	FALSO	12	FALSO	1,46	1,37	1,42	90	40	32	36	FALSO	6,35	
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	11	4,23	3,98	4,11	FALSO	8	FALSO	1,34	1,26	1,3	100	40	38	39	FALSO	7,47	100
3	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	11	3,97	4,56	4,27	FALSO	13	FALSO	1,45	1,54	1,5	100	35	27	31	FALSO	5,21	100
4	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	11	4,76	4,67	4,72	FALSO	23	FALSO	1,62	1,23	1,4	100	30	35	32,5	FALSO	5,5	100
5	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	12	4,34	4,56	4,45	FALSO	25	FALSO	1,32	1,45	1,4	100	25	25	25	FALSO	4,99	100
6	GOMEZ BRIYITH VANESSA	12	3,89	4,12	4,01	FALSO	19	FALSO	1,38	1,52	1,5	100	25	30	27,5	FALSO	4,84	100
7			0	0	0,00	100		FALSO					0	0	0	100	0	100
8			0	0	0,00	100		FALSO					0	0	0	100	0	100
9			0	0	0,00	100		FALSO					0	0	0	100	0	100
10			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
11			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
13			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MONTAÑO GUZMAN ALEJANDRA VALENTINA	13	2,81	2,78	2,80	40	19	FALSO	1,8	1,78	1,79	100	32	25	28,5	FALSO	7,89	90
3	MEDINA FELIX EDITH NATALIA	13	2,87	2,67	2,77	40	22	FALSO	1,87	1,75	1,81	100	30	24	27	FALSO	5,63	100
4	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	13	2,86	2,74	2,80	40	36	40	1,76	1,54	1,65	100	25	25	25	FALSO	5,23	100
5	QUINAYAS CARDONA BRAYAN STIVEN	14	2,78	2,56	2,67	50	43	50	1,54	1,78	1,66	100	20	28	24	FALSO	6	100
6	GOMEZ DEISY JHULIANA	15	2,45	2,76	2,61	60	33	40	1,42	1,87	1,645	100	30	25	27,5	FALSO	5,08	100
7	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	15	2,76	2,67	2,72	50	29	FALSO	1,79	1,83	1,81	100	31	23	27	FALSO	5,71	100
8	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	16	2,53	2,78	2,66	50	26	FALSO	1,65	1,85	1,75	100	20	26	23	FALSO	5,37	100
9	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	16	2,67	2,69	2,68	50	31	FALSO	1,76	1,78	1,77	100	30	34	32	FALSO	4,69	100
10	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	17	2,45	2,63	2,54	70	45	60	1,74	1,87	1,805	100	25	30	27,5	FALSO	4,94	100
11			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
12			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
13			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
14			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
15			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
16			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
17			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
18			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
19			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
20			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
21			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
22			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
23			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
24			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
25			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
26			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
27			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
28			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
29			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

Anexo 19 obligacion 9 Excel con tabulación pruebas antropométricas y físicas 2022 escuela de formación deportiva y recreativa de patinaje de velocidad de Sutatausa.

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022

26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

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

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN - 1

	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	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	5	05-02-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	16	110	60	112	49
2	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	5	18-05-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	15	111	58	108	51
3	CASTILLO MARTINEZ GELVANIE GISSELA	5	15-03-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	14,8	107	55	101	50
4	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	6	15-07-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	20,4	114	61	116	53
5	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	6	14-10-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	22	110	63	107	59
6	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	6	22-04-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	21,3	117,5	61	113	58
7	GRANDE CALVO LUISA FERNANDA	6	05-08-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	21,3	119,5	63	116	55
8	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	6	20-12-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	20	115	62	117	51
9	CHACA ULTENGO SAIRY JISSEL	7	10-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	19,6	11O	60	106	49
10	BENITEZ CANO VARELY NICOL	7	08-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	18,7	115	61	115	51
11	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	7	14-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	20,4	116	65	113	52
12	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	7	01-07-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	22	119	64	121	54
13	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	7	25-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	16,7	109,5	60	105	50
14	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	7	19-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	22,1	120	66	117	51
15	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	7	12-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	27	119,5	66	120	61
16	RINCON NICOLAS	7	18-05-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,9	124	64	125	61
17	GOMEZ JIMENEZ LAURA SOFIA	7	02-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	24,3	120	61	117	63
18	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	8	25-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	28,2	120	65	118	60
19	OTALORA VEGA SALOME	8	03-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	30	133	70	135	63
20	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	8	08-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	23,9	126	67	131	56

MUNICIPIO EVALUADO:	**SUTATAUSA**
FORMADOR:	**YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO**

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN - 2

	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	TORRES BERNAL SARA CAMILA	8	24-11-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,9	125	66	124	61
2	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	8	06-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	29,3	132	67	131	59
3	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	8	16-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,8	123	65	126	60
4	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	8	29-10-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	27,7	127	66	124	61
5	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	8	17-12-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	32,9	129	66	128	69
6	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	8	13-03-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	27,2	124	66	121	58
7	CASALLAS VEGA EVELIN YISETH	8	18-02-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	25,7	120	63	122	63
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	SUTATAUSA
FORMADOR:	YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO



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



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	9	30-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,8	131	68	129	60
2	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	9	05-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	28,3	130	66	126	59
3	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	9	07-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	29,3	134	70	127	64
4	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	9	06-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	28,5	128	67	128	62
5	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	9	02-01-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	30	131	72	133	64
6	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	9	28-04-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	35	132	74	132	66
7	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	10	31-01-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	29,6	132	65	131	64
8	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	10	28-11-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	28	139	70	135	59
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	SUTATAUSA
FORMADOR:	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	11	13-08-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	34,3	140	72	140	69
2	PEDRAZA MEJIA MARIA ISABELLA	11	24-01-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	35	138	74	142	70
3	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	11	29-05-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	48	150	79	153	69
4	MENCO CASTRO LINA SOFIA	11	04-11-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	31,8	135	73	133	72
5	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	11	13-03-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	45,9	153	79	155	75
6	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	12	16-11-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	50,9	148	79	149	68
7	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	12	23-04-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	41	159	76	158	67
8	GOMEZ BRIYITH VANESSA	12	04-03-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	39	149	77	151	59
9	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	12	21-12-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	49,9	149	75	154	71
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	SUTATAUSA
FORMADOR:	YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	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	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	14	14-07-2008	PATINAJE DE VELOCIDAD	46,7	150	77	150	65
2	GOMEZ DEISY JHULIANA	16	15-06-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	55	155	79	157	70
3	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	16	26-07-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	54,8	161	80	160	71
4	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	16	26-03-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	49,3	147	79	150	68
5	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	17	24-09-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	56,5	156	81	155	74
6	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	17	23-03-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	56	159	79	161	69
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	SUTATAUSA
FORMADOR:	YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	5	05-02-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	7,23	7,23	50	53		53	6	11		11	19,56	19,56	45	45		45
2	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	5	18-05-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,87	6,87	56	68		68	13	16		16	18,27	18,27	35	40		35
3	CASTILLO MARTINEZ GELVANIE GISSELA	5	15-03-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,46	6,46	69	78		78	12	15		15	19,14	19,14	40	35		35
4	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	6	15-07-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,91	6,91	57	61		61	10	12		12	17,83	17,83	50	35		35
5	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	6	14-10-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,78	5,78	100	110		110	14	16		16	20,96	20,96	40	30		30
6	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	6	22-04-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,63	5,63	111	80		111	7	10		10	21,53	21,53	45	40		40
7	GRANDE CALVO LUISA FERNANDA	6	05-08-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,48	5,48	114	109		114	12	13		13	15,3	15,3	35	45		35
8	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	6	20-12-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,89	6,89	114	96		114	17	15		17	15,29	15,29	15	43		15
9	CHACA ULTENGO SAIRY JISSEL	7	10-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,72	6,72	105	109		109	14	20		20	15,40	15,40	25	20		20
10	BENITEZ CANO VARELY NICOL	7	08-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,6	6,6	98	112		112	16	13		16	16,04	16,04	40	30		30
11	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	7	14-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,95	6,95	96	108		108	19	11		19	15,50	15,50	36	23		23
12	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	7	01-07-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	7,31	7,31	113	119		119	17	19		19	16,37	16,37	27	40		27
13	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	7	25-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,23	5,23	100	110		110	13	18		18	17,13	17,13	35	24		24
14	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	7	19-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,97	5,97	121	129		129	27	22		27	14,73	14,73	45	40		40
15	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	7	12-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,48	6,48	101	92		101	25	19		25	14,9	14,9	39	21		21
16	RINCON NICOLAS	7	18-05-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,65	4,65	140	130		140	30	24		41	13,4	13,4	35	20		20
17	GOMEZ JIMENEZ LAURA SOFIA	7	02-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,47	5,47	106	116		116	19	13		19	14,88	14,88	23	45		23
18	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	8	25-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,34	5,34	123	107		123	13	18		18	16,87	16,87	25	40		25
19	OTALORA VEGA SALOME	8	03-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,82	5,82	129	126		129	23	16		23	16,34	16,34	23	40		23
20	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	8	08-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,87	4,87	133	127		133	21	22		22	13,63	13,73	33	37		33

MUNICIPIO EVALUADO:	**SUTATAUSA**
FORMADOR :	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	TORRES BERNAL SARA CAMILA	8	24-11-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,50	5,50	126	123		126	20	17		20	16,47	16,47	35	25		25
2	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	8	06-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,47	4,47	120	110		120	20	20		20	14,75	14,75	45	40		40
3	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	8	16-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,53	4,53	128	129		129	21	19		21	14,44	14,44	35	21		21
4	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	8	29-10-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,91	5,91	104	108		108	20	18		20	18,91	18,91	35	20		20
5	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	8	17-12-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,60	5,60	97	83		97	17	15		17	17,97	17,97	25	35		25
6	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	8	13-03-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,59	5,59	105	125		125	28	20		28	15,53	15,53	25	45		25
7	CASALLAS VEGA EVELIN YISETH	8	18-02-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,28	5,28	97	105		105	20	13		20	15,29	15,29	25	40		25
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	SUTATAUSA
FORMADOR :	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO		
1	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	9	30-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,85	4,85	128	120		128	20	23		23	16,37	16,37	25	40		25
2	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	9	05-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,50	5,50	100	92		100	14	17		17	16,47	16,47	35	20		20
3	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	9	07-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,47	4,47	124	131		131	20	20		20	14,75	14,75	45	35		35
4	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	9	06-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,53	4,53	128	129		129	25	29		29	13,69	13,69	15	21		15
5	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	9	02-01-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,91	5,91	104	108		108	20	18		20	15,39	15,39	35	35		35
6	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	9	28-04-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,60	5,60	103	96		103	17	21		21	17,97	17,97	35	30		30
7	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	10	31-01-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,59	5,59	105	125		125	28	20		28	15,53	15,53	25	48		25
8	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	10	28-11-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,28	5,28	90	96		96	20	23		23	15,29	15,29	15	40		15
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	**SUTATAUSA**
FORMADOR :	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO					
1	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	11	13-08-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,01	5,01	5,01	120	116	120	120	15	19	19	16,47	16,47	40	35	35	N-A	N-A
2	PEDRAZA MEJIA MARIA ISABELLA	11	24-01-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,53	4,53	4,53	101	104	104	24	23	24	13,97	13,97	20	30	30	N-A	N-A
3	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	11	29-05-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,69	5,69	5,69	124	121	124	24	16	24	16,34	16,34	35	30	35	N-A	N-A
4	MENCO CASTRO LINA SOFIA	11	04-11-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,94	5,94	5,94	120	116	120	20	20	20	16,50	16,50	25	40	25	N-A	N-A
5	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	11	13-03-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,82	4,82	4,82	92	86	92	22	28	28	15,50	15,50	15	30	15	N-A	N-A
6	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	12	16-11-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,31	5,31	5,31	112	119	119	22	24	24	13,59	13,59	20	25	20	N-A	N-A
7	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	12	23-04-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,21	4,21	4,21	123	128	128	27	22	27	19,62	19,62	15	30	15	N-A	N-A
8	GOMEZ BRIYITH VANESSA	12	04-03-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	4,47	4,47	4,47	116	124	124	28	29	29	14,16	14,16	40	35	35	N-A	N-A
9	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	12	21-12-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,28	5,28	5,28	98	108	108	17	20	20	14,81	14,81	25	35	25	N-A	N-A
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:	**SUTATAUSA**
FORMADOR :	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO					ETAPA			
1	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	14	14-07-2008	PATINAJE DE VELOCIDAD	2,87	2,87	142	134		142	26	23		36	11,98	11,98	30	20		20	6	7	940	940
2	GOMEZ DEISY JHULIANA	16	15-06-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	2,96	2,86	112	113		113	24	24		24	12,03	12,03	20	27		20	5	2	660	660
3	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	16	26-07-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	2,78	2,78	135	140		140	27	32		32	12,52	12,52	13	24		13	4	7	600	600
4	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	16	26-03-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	2,45	2,45	126	120		126	23	22		23	13,28	13,28	42	30		30	5	5	720	720
5	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	17	24-09-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	2,76	2,76	135	139		139	26	24		26	13,53	13,53	15	35		15	5	7	760	760
6	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	17	23-03-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	2,53	2,53	168	170		170	29	33		33	12,28	12,28	15	20		15	6	5	900	900
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO:	**SUTATAUSA**
FORMADOR :	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS 2022

FORMADORA: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

DISCIPLINA: PATINAJE DE VELOCIDAD

MUNICIPIO VILLA DE SAN DIEGO DE UBATÉ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

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

INTRODUCCION

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

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

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

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

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

ANTECEDENTES

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

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

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

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

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

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

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

JUSTIFICACION

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

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

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

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

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

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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

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

Pregunta problema

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

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

MARCO LEGAL

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

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

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

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

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

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

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

Ley 181 de enero 18 de 1995

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

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

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

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

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

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

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

Constitución Política de Colombia:

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

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

MARCO TEORICO

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

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

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

PESO CORPORAL

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

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

ESTATURA

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

PERÍMETRO DE LA CINTURA

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

Materiales: cinta métrica no elástica

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

ESTATURA SENTADO

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

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

ENVERGADURA

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

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

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

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

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

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

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

DISEÑO METODOLÓGICO

METODOLOGÍA

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

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

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

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

Método de muestreo probabilístico

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

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

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

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

FASES DE LA INVESTIGACIÓN

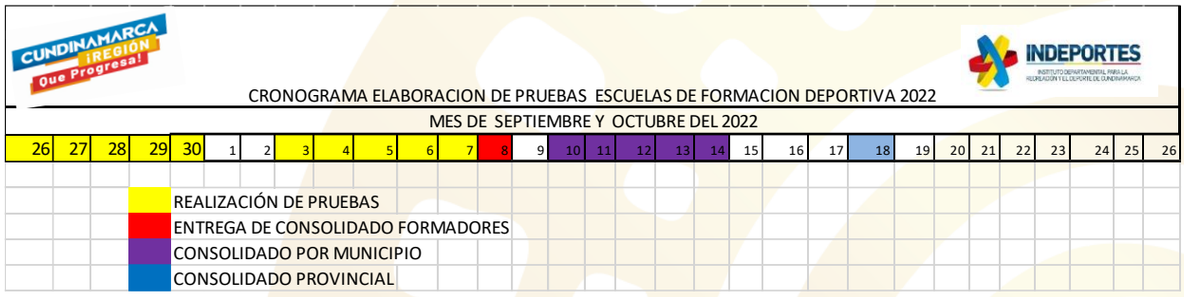
Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

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

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOCROMA INDEPORTES



CRONOGRAMA ACTIVIDADES MUNICIPIO DE SUTATAUSA

Cronograma aplicación de los test fisicos y medidas antropometricas Sutatausa					
Horario/Dia	Lunes 26 de septiembre	Martes 27 de septiembre	Miercoles 28 de septiembre	Jueves 29 de septiembre	Viernes 30 de septiembre
8:00 am- 11:00 am		Fredy Chavez (Atletismo) Lugar: Escuela Ojo de Agua	Fredy Chavez (Atletismo) Lugar: Escuela Boqueron.		Fredy Chavez (Atletismo) Lugar: Escuela Peñas de Cajon
2:00 pm- 6:00 pm	Jeremias (Futbol), Jenny Rodriguez (Patinaje), Wilmer Franco (Futbol Sala), Miguel Ruiz (Voleibol) Lugar: Polideportivo Sutatausa	Miguel Angel Ruiz (Voleibol), Apoyo Jenny Rodriguez. Lugar: Vereda Palacio	Jeremias (Futbol), Jenny Rodriguez (Patinaje), Wilmer Franco (Futbol Sala), Miguel Ruiz (Voleibol) Lugar: Polideportivo Sutatausa	Camilo Pachon (Futbol de Salon), Cristian Pachon (Baloncesto), apoyo Miguel Ruiz Lugar: Boqueron Sutatausa	

INTERPRETACIÓN DATOS

CUALITATIVA

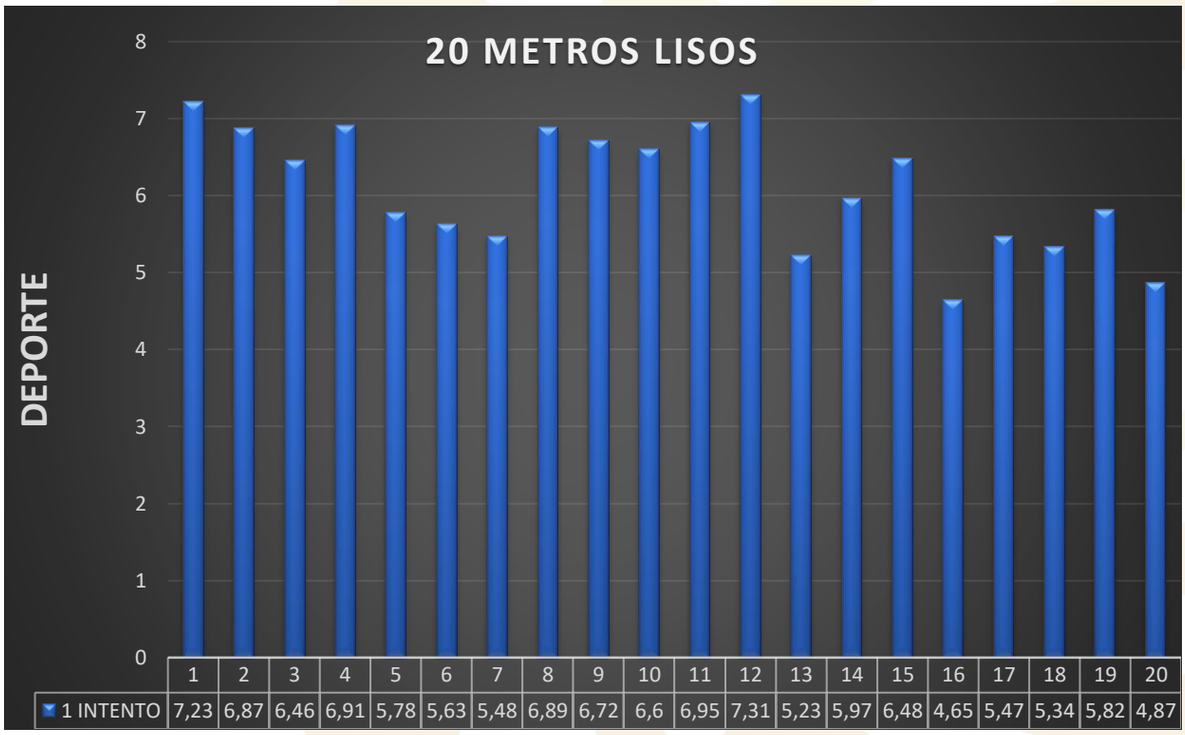
Durante las pruebas que se desarrollaron en la semana del 26 al 30 de septiembre del presente año, se observa que los deportistas participaron activamente de cada una de las pruebas y test propuestos por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). Se estableció un plan de trabajo el cual se ejecutó con los deportistas entre las edades de 6 a 17 años de la escuela de formación de patinaje del municipio de Sutatausa, este plan estuvo dividido en las etapas como lo fue las medidas antropométricas (peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y pruebas físicas (20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón y test de course navette 20 metros) los resultados obtenidos en estas pruebas fueron acordes con la edad y su fase de desarrollo se pudo observar que los deportistas dieron su mejor desempeño en cada una de las pruebas y test.

Todos los deportistas presentaron el total de las pruebas, a excepción de los niños que por edad no podían presentar y test de course navette 20 metros ya que este test solo lo presentaban los deportistas que tuvieran 14 a 17 años. El test de 300 metros planos no se pudo realizar ya que en el municipio de Sutatausa y la vereda concubita no se cuenta con un espacio idóneo para poderlo ejecutar, se anexa evidencia en el registro fotográfico.

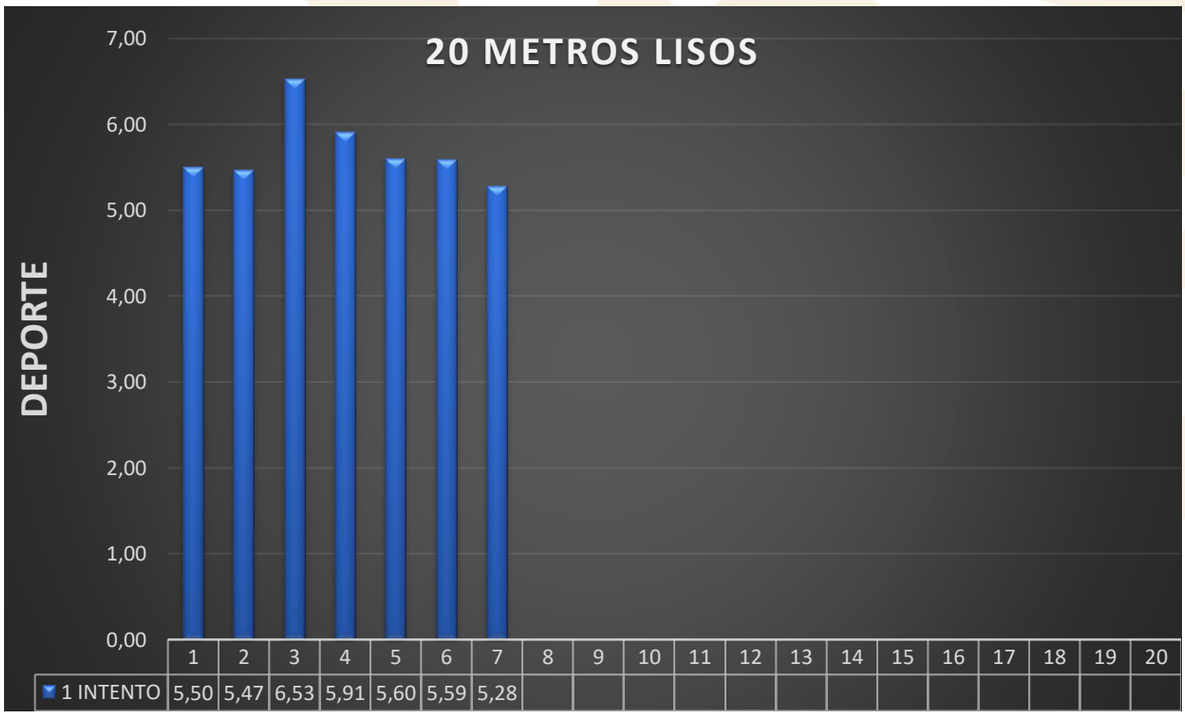
CUANTITATIVO

ANÁLISIS DE CADA UNO DE LOS TEST POR NIVEL

NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	7,23	6,87	6,46	6,91	5,78	5,63	5,48	6,89	6,72	6,6	6,95	7,31	5,23	5,97	6,48	4,65	5,47	5,34	5,82	4,87



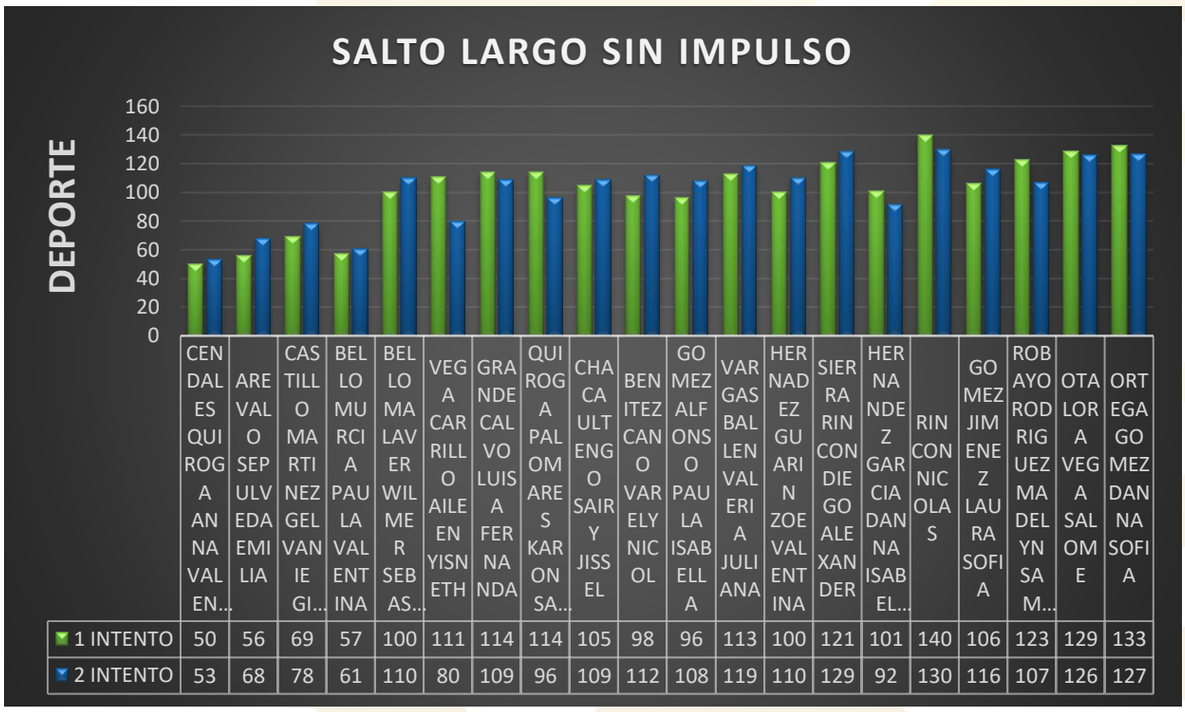
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	5,50	5,47	6,53	5,91	5,60	5,59	5,28													

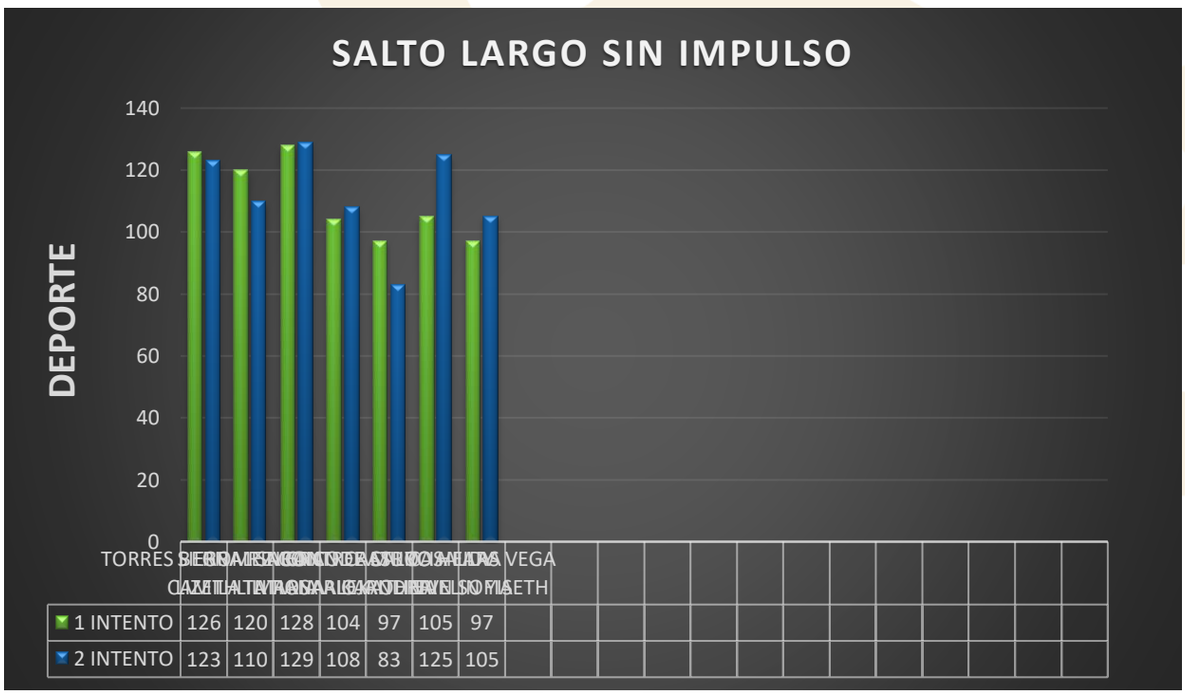
Cuantitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se destaca que los deportistas obtuvieron un resultado entre 5,28 segundos y 7,31 segundo en realizar la prueba y el deportista que fue Nicolas Rincón con un resultado de 4,65 segundos en el recorrido.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad en la categoria de iniciación con un total de 27 niños y niñas dando por resultado que el deportista que fue Nicolas Rincón de 7 años con un resultado de 4,65 segundos en el recorrido de esta prueba.



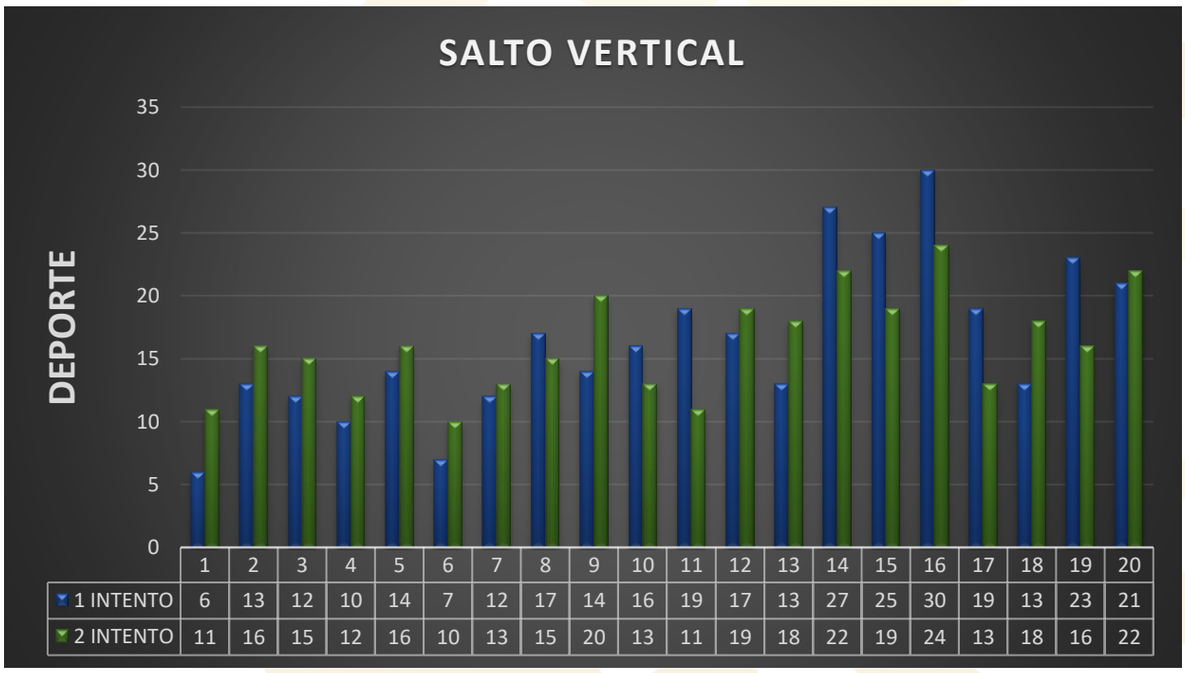


Cuantitativo

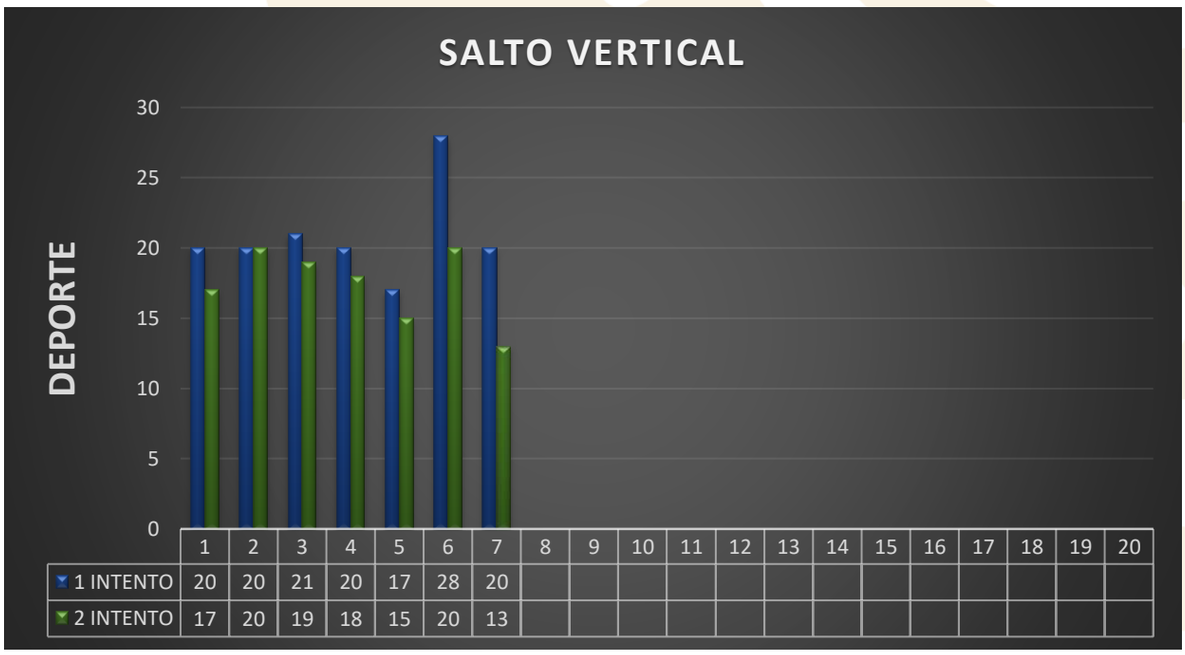
El mejor resultado fue de el deportista Nicolas Rincon que tiene 7 años y su mejor intento fue de 140 cm y la niña Danna Sofia Ortega en su primer intento fue de 133 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 50 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad, dan su mejor esfuerzo en los intetos obtenidos



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	6	13	12	10	14	7	12	17	14	16	19	17	13	27	25	30	19	13	23	21
2 INTENTO	11	16	15	12	16	10	13	15	20	13	11	19	18	22	19	24	13	18	16	22



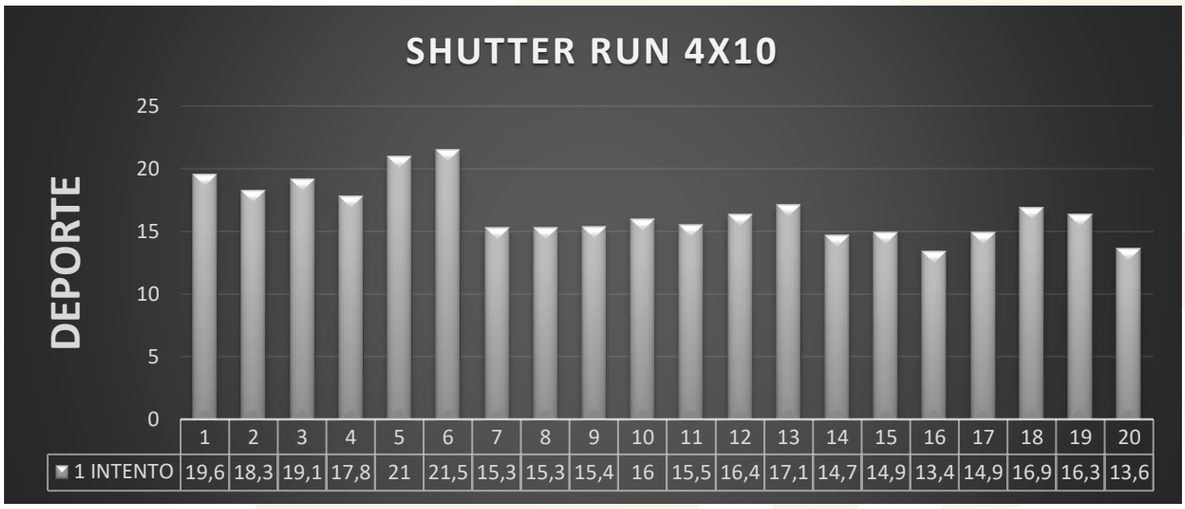
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	20	20	21	20	17	28	20													
2 INTENTO	17	20	19	18	15	20	13													

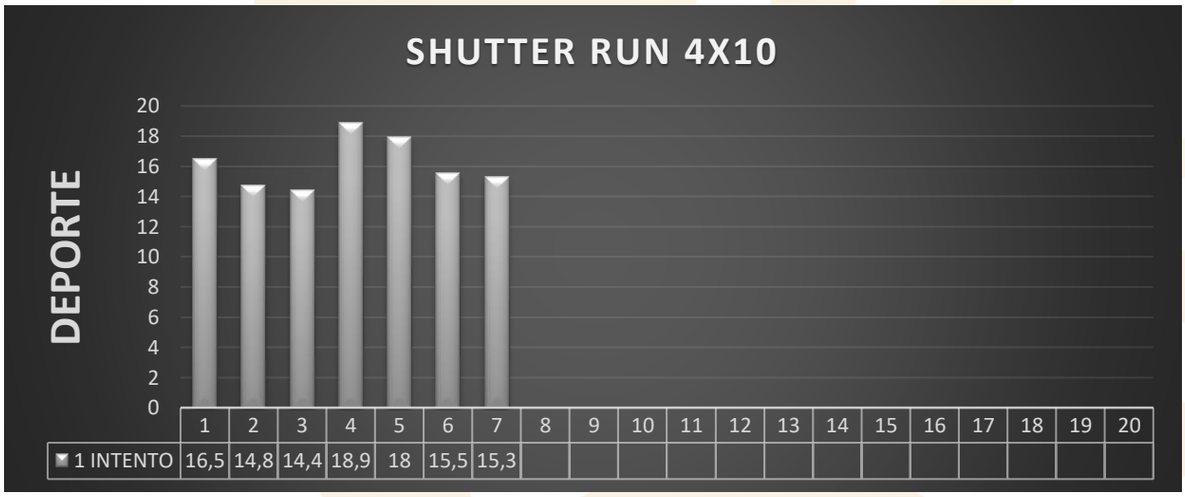
Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor tubo un nivel respecto a los demas fue Nicolas Rincon mostrando resultado en su mejor intento de 30 cm y el niño Diego Sierra con un resultado de 27 cm, la media de los demas fue de 6 cm a 24 cm.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran en un rango promedio en la ejecución de la prueba, tres de ellos se encuentran en un percentil superior al de sus compañeros los cuales son: Nicolas Rincon, Diego Sierra y katherin Murcia.



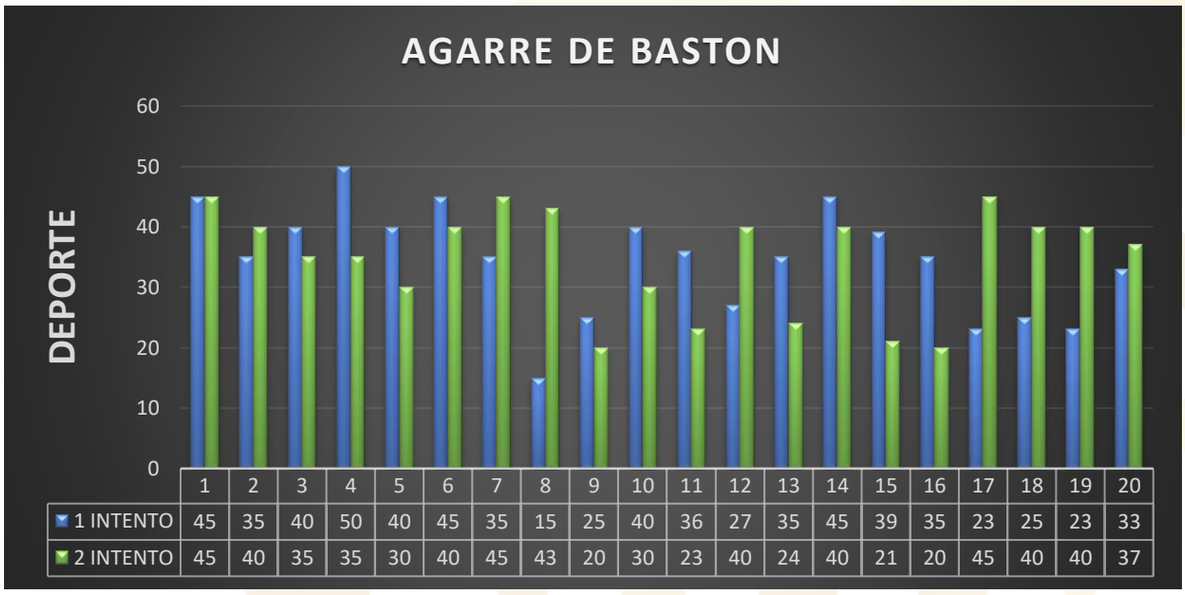


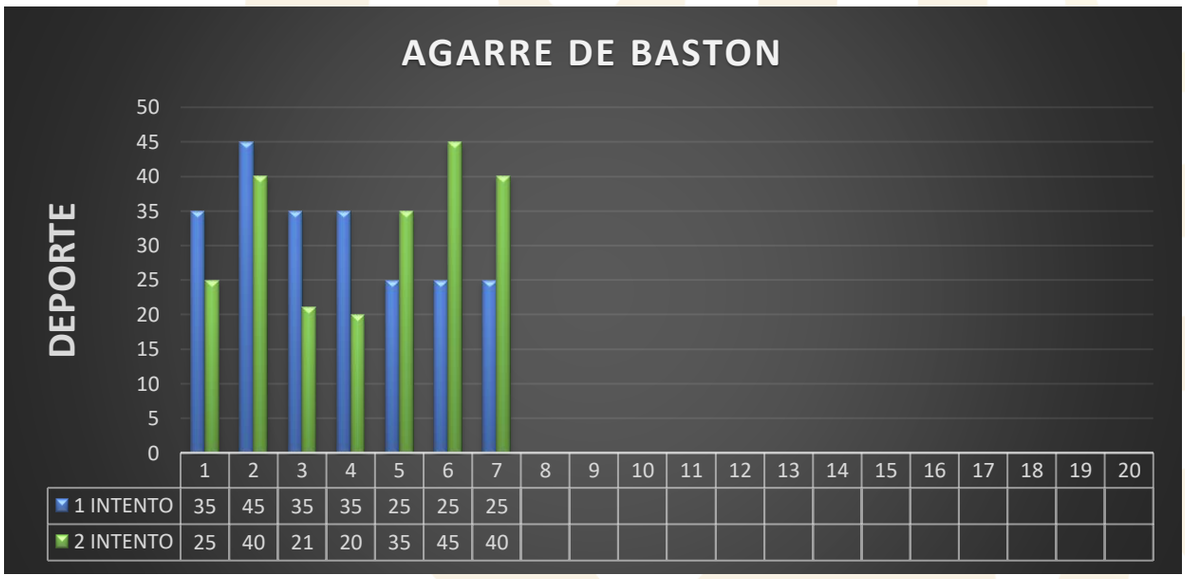
Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaco el deportista Nicolas Rincon con un resultado de 13,40 segundo en la ejecucion del test, mostrando resultados similares la media fue de 13,40 segundos a 21,53 segundos de todos los deportistas.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio, 4 de ellos se encuentran en el rango bajo los cuales son: Sebastián Bello, Aileen Vega, Ana Cendales y Gelvanie Castillo y resaltado al niño Nicolas Rincón en el test Shutter Run 4x10





Cuantitativo

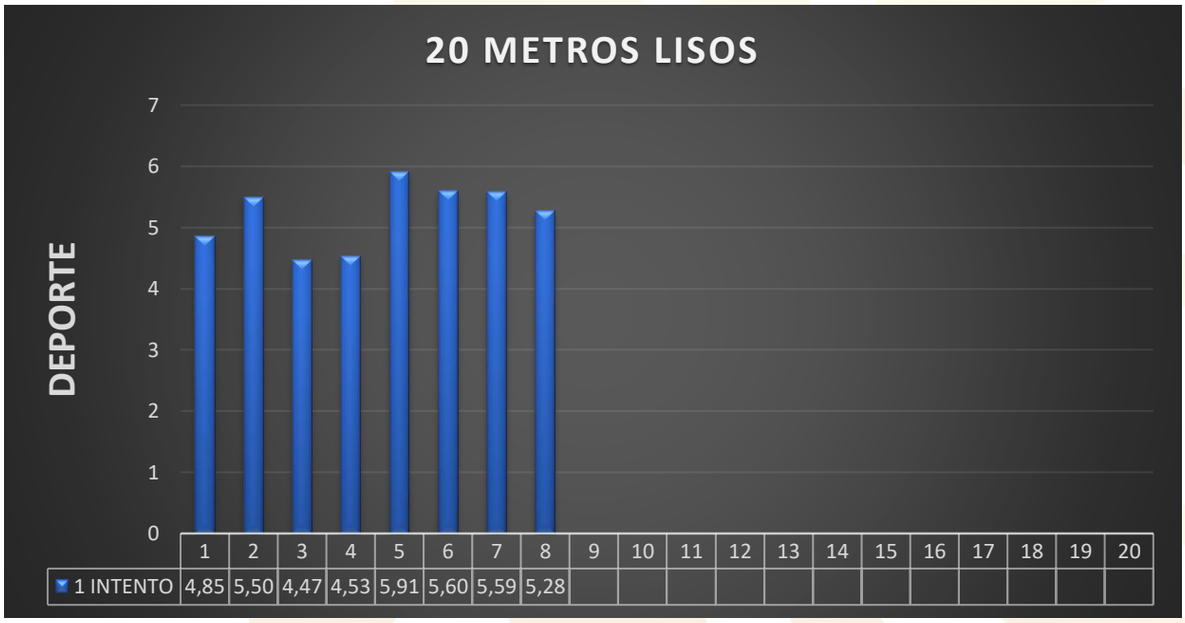
En el test de agarre de baston, se destaco la niña Karon Salome Quiroga Palomares donde obtuvo un resultado de 15 centimetros, el resultado que se alejo de la media fue el de Anna Valentina Cendales Quiroga con un mejor resultado de 45 centrimentros en los dos intentos.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dieren lo mejor en cada intento en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 20cm a los 50 cm.

APLICACIÓN DE TEST NIÑOS 9 A LOS 10 AÑOS

NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

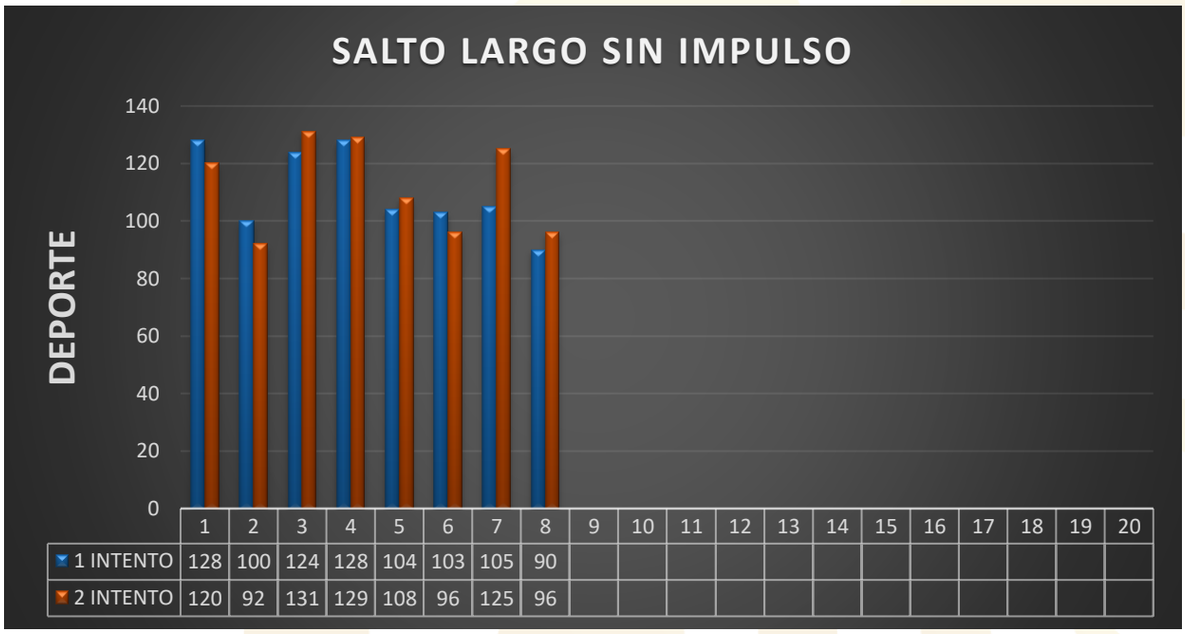


Cuantitativo

En esta prueba de 20 metros lisos, el deportita que se destaco fue mejor resultado entorno a la ejecución de los 20 metros fue Haider Rodriguez con un resultado de 4,47 segundos, todos los resultados estuvieron en un rango de dos segundos, 4,5 segundos a 6,5 segundos.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad en la categoria de 9 a 10 años con un total de 8 niños y niñas dando por resultado que los tres deportitas se destacaron son:Hayder Rodriguez, Yareth lizeth Cano y Emily Garcia.

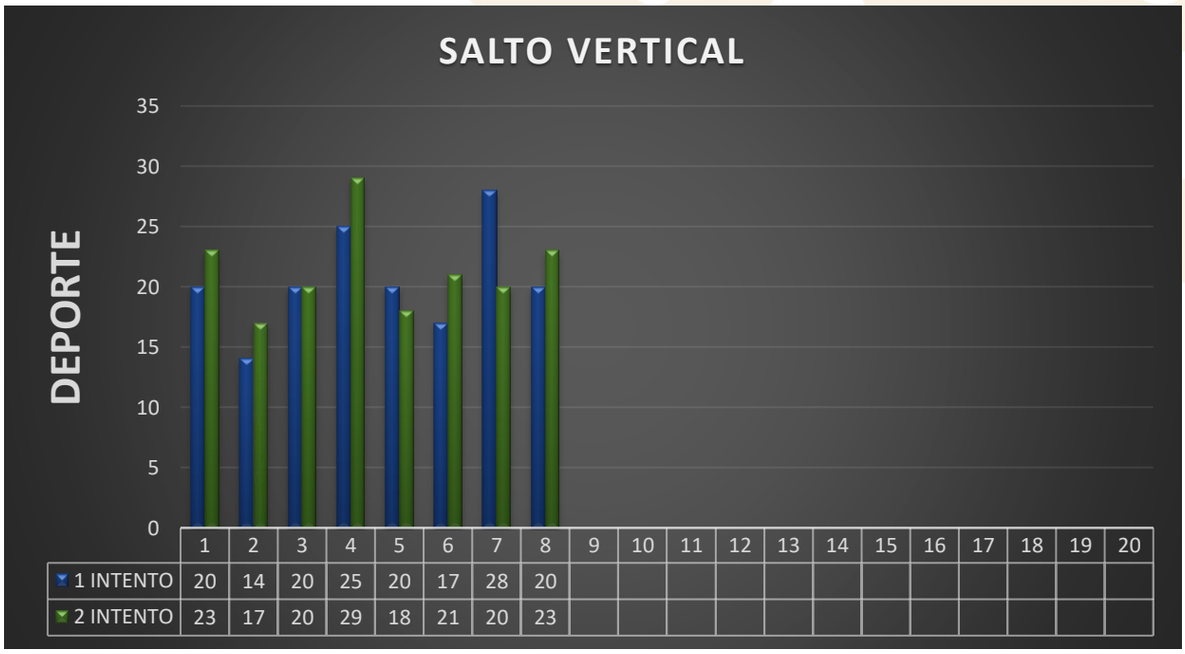


Cuantitativo

El mejor resultado fue de el deportista Hayder Rodriguez que tiene 9 años y su mejor intento fue de 131 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 90 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad, destacando cuatro niños que dieron su mejor esfuerzo en cada intentos dado por los deportitas Haider Rodriguez, Cristian Cabra, Emily Garcia y Shara Montaño.

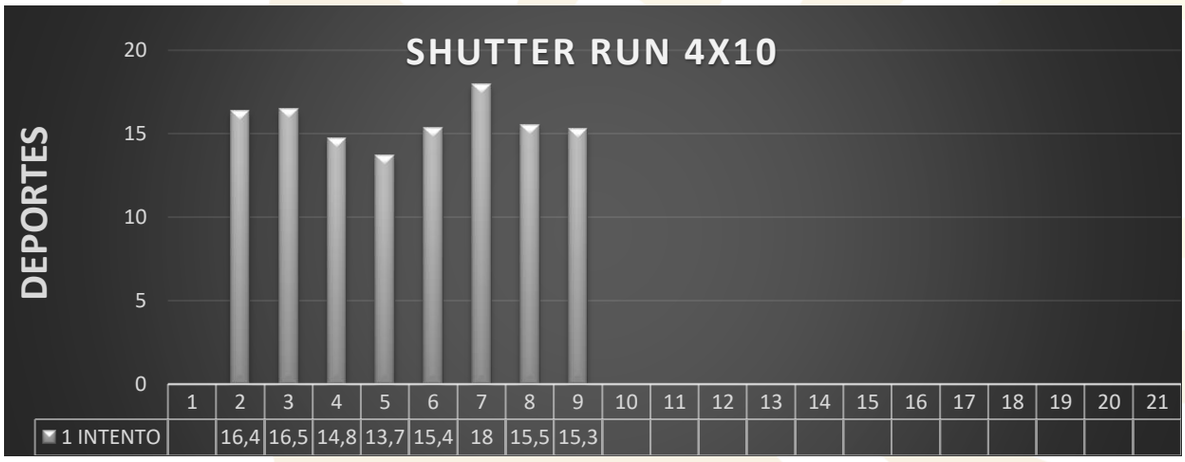


Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor tubo un buen nivel respecto a los demas fue Cristian Cabra mostrando resultado en su mejor intento de 29 cm y el niña Shara Montaño con un resultado de 28 cm, la media de los demas fue de 14 cm a 29 cm.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran en un rango promedio en la ejecución de la prueba, dos de ellos se encuentran en un rango superior al de sus compañeros los cuales son: fue Cristian Cabra y Shara Montaño

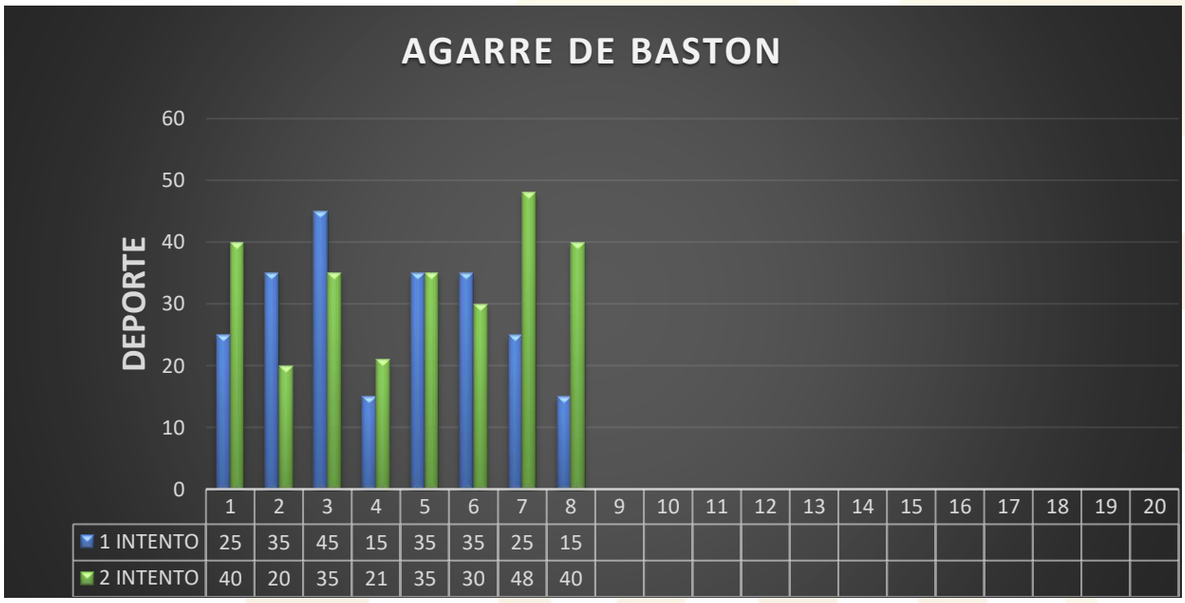


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaco el deportista Cristian Cabra en los recorridos realizados obtuvo un resultado de 13,69 segundo en la ejecucion del test, mostrando resultados similares la media fue de 13,40 segundos a 17,97 segundos de todos los deportistas.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio de 15 segundo en realizar la prueba y destacando al niño Cristian Cabra en el test Shutter Run 4x10 ra que realizo este en el menor tiempo posible.



Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destaco el deportista Cristian Cabra donde obtuvo un resultado de 15 y 21 centimetros en sus dos intentos, tambien se resalta el resultado obtenido por la deportista Maria Jose Patarroyo que en su primer intento fue de 15 y el segundo de 40 cm.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dieren lo mejor en cada intento en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 15cm a los 40 cm.

TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

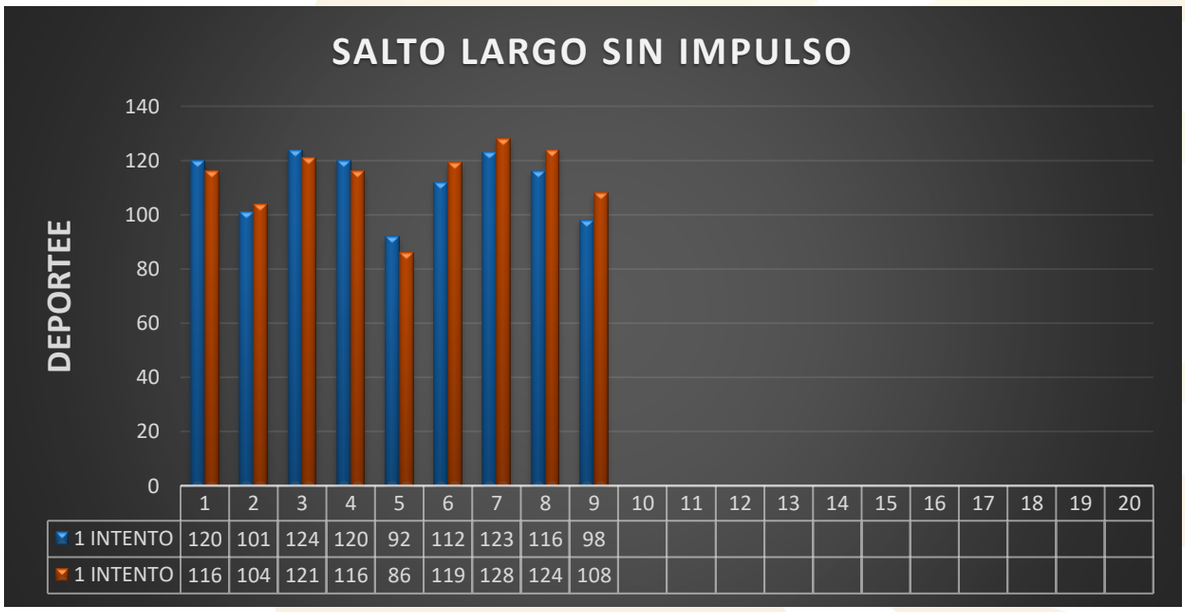


Cuantitativo

En esta prueba de 20 metros lisos, el deportista que se destaco fue mejor resultado entorno a la ejecución de los 20 metros fue Evely barrera con un resultado de 4,21 segundos, todos los resultados estuvieron en un rango de dos segundos, 4,21segundos a 5,94 segundos.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón los 9 deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad en la categoria de 11 a 13 años destacando a cuatro deportista que estuvieron en un rango de 4 segundos los cuales fueron: Evely Barrera, Vanessa Gomez, Isabella Pedraza y Tania Ruiz.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	120	101	124	120	92	112	123	116	98											
1 INTENTO	116	104	121	116	86	119	128	124	108											

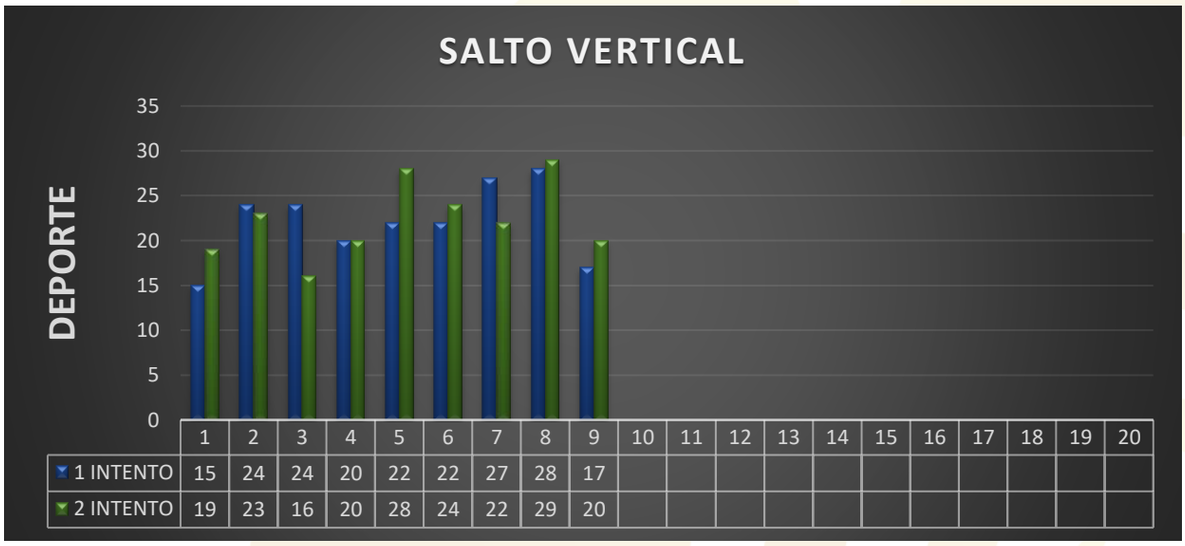
Cuantitativo

El mejor resultado de la prueba de salto largo sin impulso fue la deportista Evely Barrera de 12 años y su mejor intento fue de 128 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 86 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad, destacando tres deportistas que dieron su mejor esfuerzo en cada intentos obtenidos fueron: Evelyn Barrera Emily Hernandez y Vanessa Gomez.

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

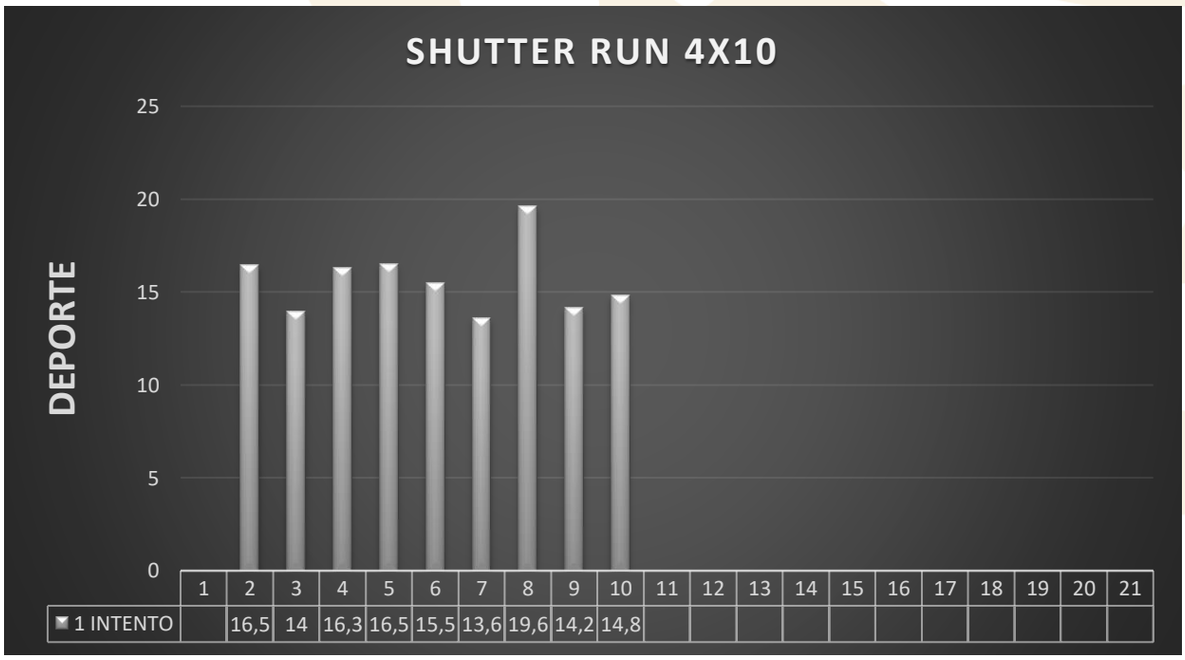


Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor obtubo el mejor desempeño en la realizacion de esta prueba fue Vannesa Gomez mostrando resultado en su mejor intento de 29 cm y la deportista Tania Ruiz con un resultado de 28 cm, la media de los demas fue de 15 cm a 29 cm.

Cualitativo

La ejecución de esta prueba en cada uno de los deportistas que la presentaron fue satisfactoria ya que tres de ellos dieron un buen resultado donde se puede evidenciar en la gráfica, los deportistas destacados son: Vannesa Gomez, Tania Ruiz y Evely Barrera

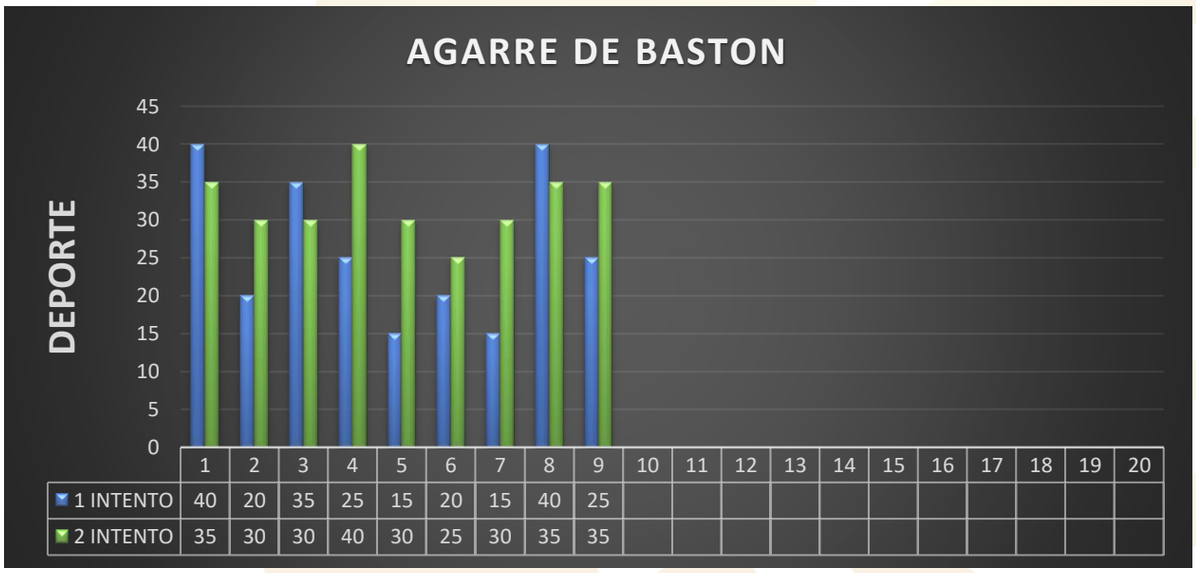


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaco en realizar el test en el menor de tiempo posible fue el deportista Isabella Pedraza en los recorridos realizados obtuvo un resultado de 13,97 segundo en la ejecucion del test.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio de 13,97 segundo en realizar la prueba y destacando al niño Isabella Pedraza en el test Shutter Run 4x10 ra que realizo este en el menor tiempo posible.

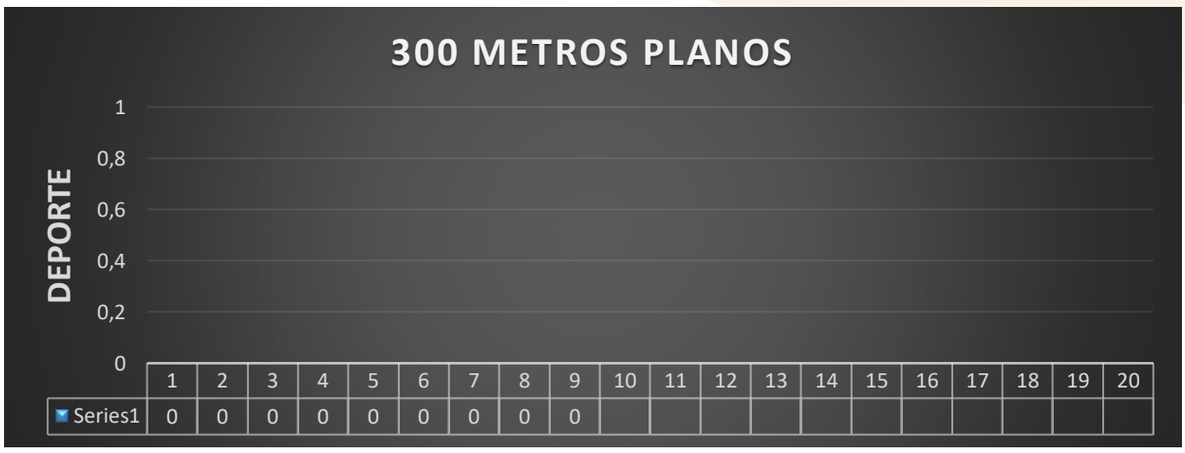


Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destacaron las deportistas Vannesa Gomez y Tania Ruiz donde obtuvieron un resultado de 15 y 30 centimetros en los dos intentos como lo muestra la grafica.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dieren lo mejor en cada intento en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 15 cm a los 40 cm. Obteniendo una velocidad e de reacción muy buena.



Test de los 300 metros lisos No se puede realizar ya que no se cuenta con la infraestructura deportiva o el terreno necesario para poderlo llevar a cabo en el municipio de Sutatausa. (Evidencias anexas en el registro fotográfico)

TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

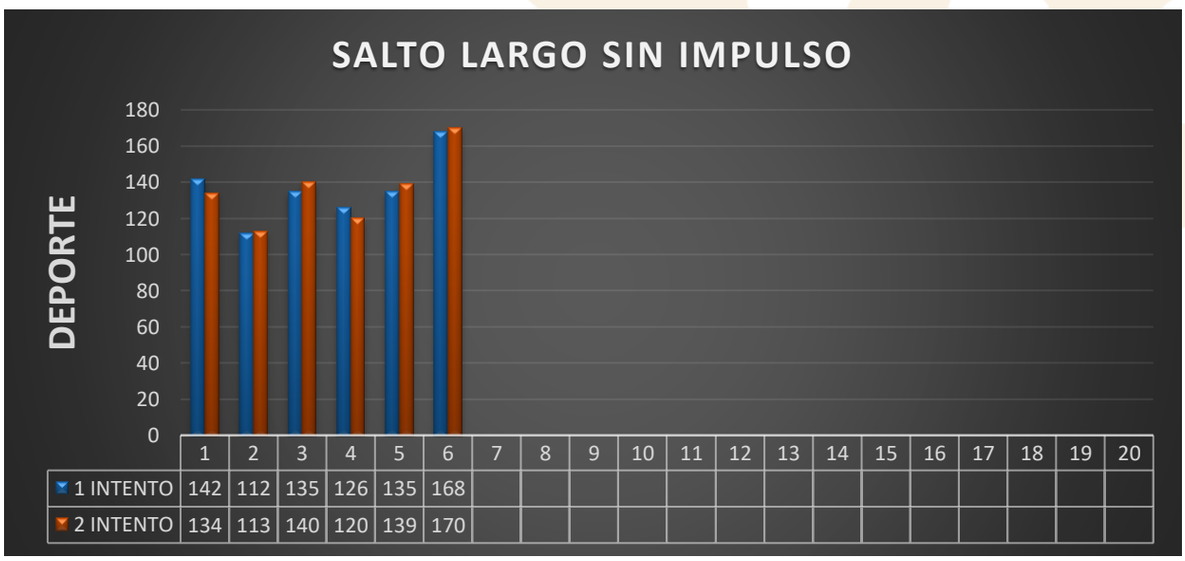


Cuantitativo

En esta prueba de 20 metros lisos, el deportista que se destaco y realizo esta prueba de velociad y reaccion en el nenor tiempo posible fue Diana Jimena mahecha con un tiempo de 2,45 segundos, todos los resultados estuvieron en un rango de dos segundos, 2,45 a 2,96.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón los 6 deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad en la categoria de 14 a 17 años tuvieron un gran desempeño ya que las seis depotstista maniene un rango de dos segundo en lo que varias cada una es en las centecimas

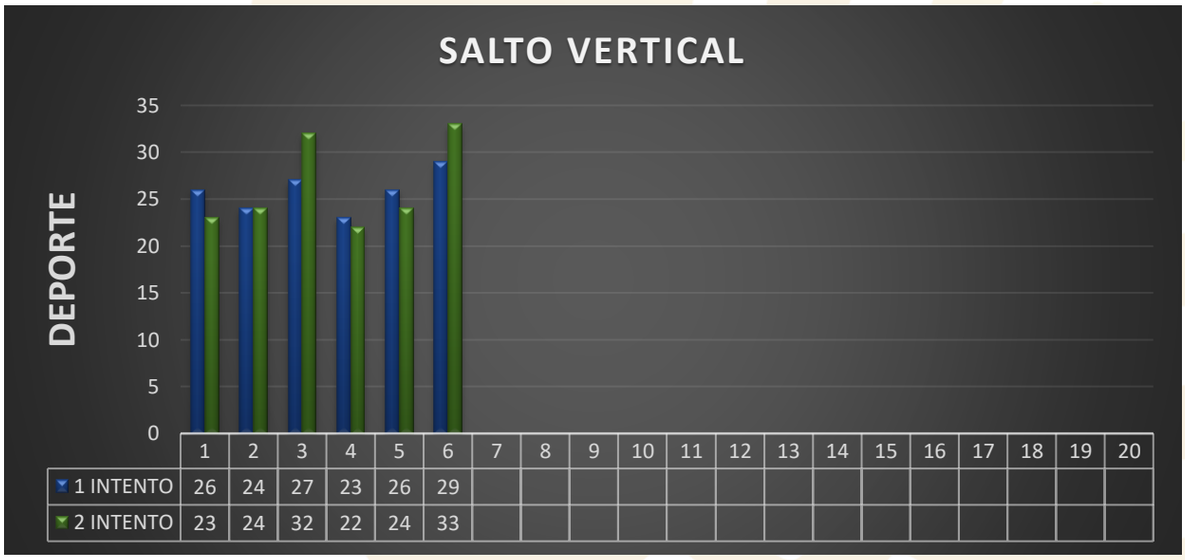


Cuantitativo

El mejor resultado de la prueba de salto largo sin impulso fue la deportista Yulieth Forero de 17 años y su mejor intento fue de 170 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 112 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion patinaje de velocidad, destacando tres deportistas que dieron su mejor esfuerzo en cada intentos obtenidos fueron: Yulieth Forero, Jeniffer Hernandez y Dayana Torres.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	26	24	27	23	26	29														
2 INTENTO	23	24	32	22	24	33														

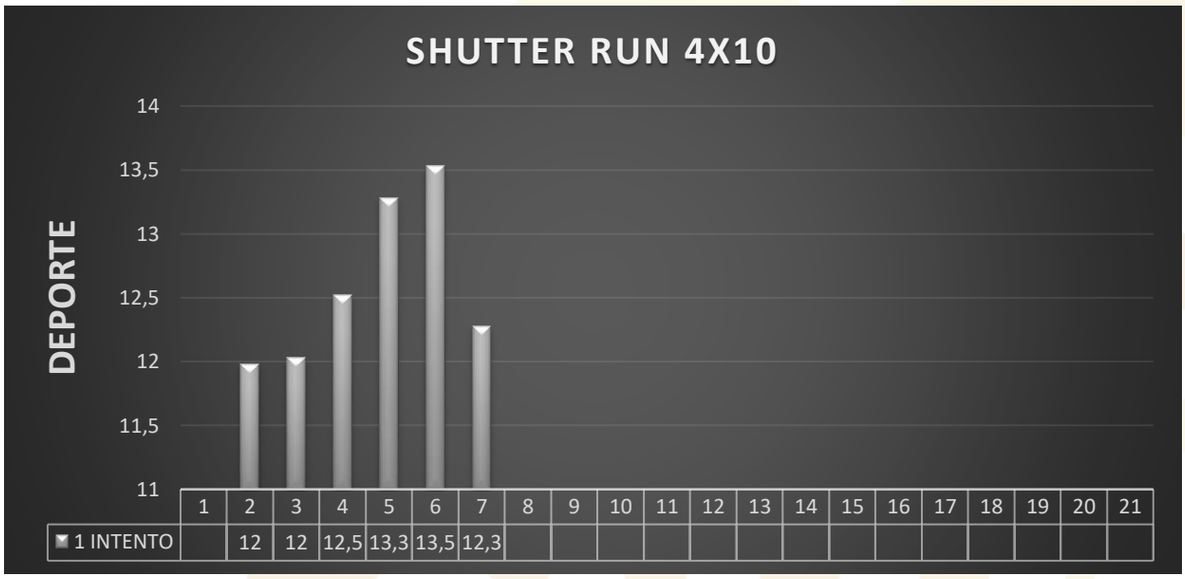
Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor obtubo el mejor desempeño en la realizacion de esta prueba fue Yulieth Forero mostrando resultado en su mejor intento de 33 cm y la deportista Dayan Torres con un resultado de 32 cm, la media de los demas fue de 23 cm a 33 cm.

Cualitativo

La ejecución de esta prueba en cada uno de los deportistas que la presentaron fue satisfactoria ya que dos de ellos dieron un buen resultado donde se puede evidenciar en la gráfica, los deportistas destacados son: Yulieth Forero y Dayan Torres

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

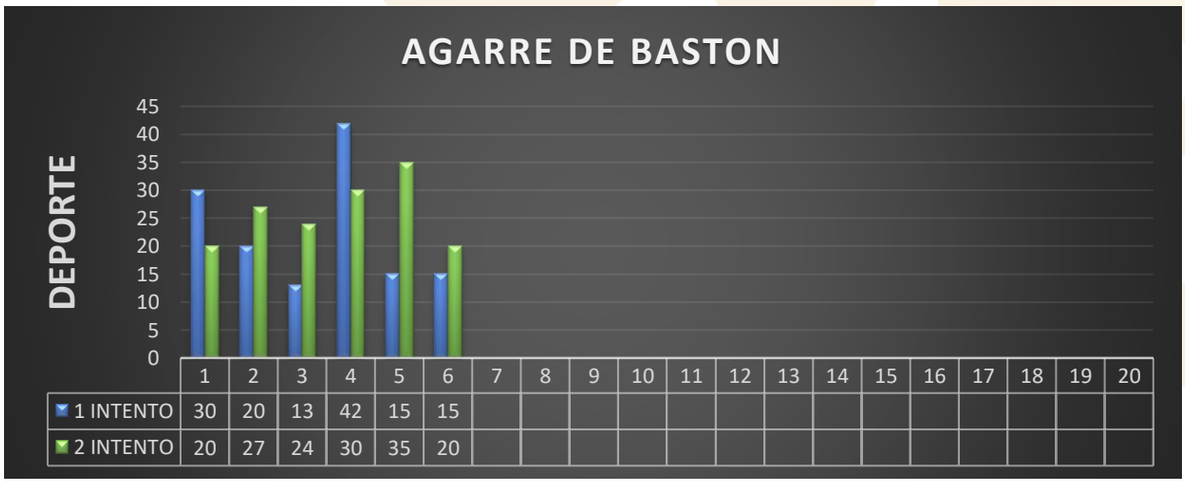


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaca la deportista Valentina Gomez en los recorridos realizados obtuvo un resultado de 11, 98 segundo en el desplazamiento , mostrando resultados similares la media fue de 11,98 segundos a 113,5 segundos de todos los deportistas.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio de 11,98 segundo en realizar la prueba y destacando al niño Valentina Gómez en el test Shutter Run 4x10 ra que realizo este en el menor tiempo posible.

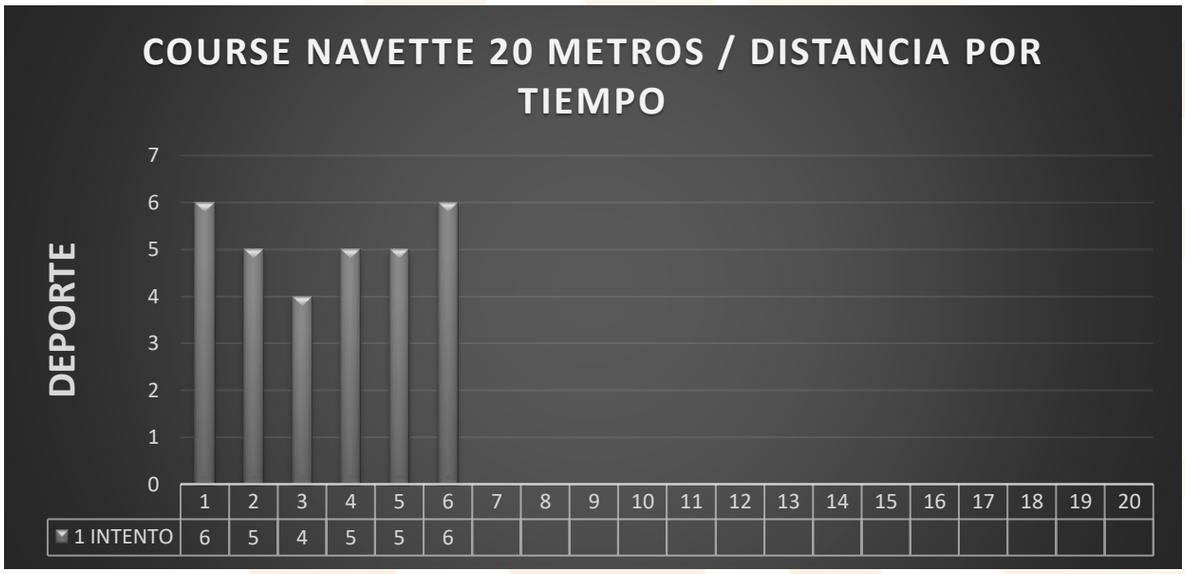


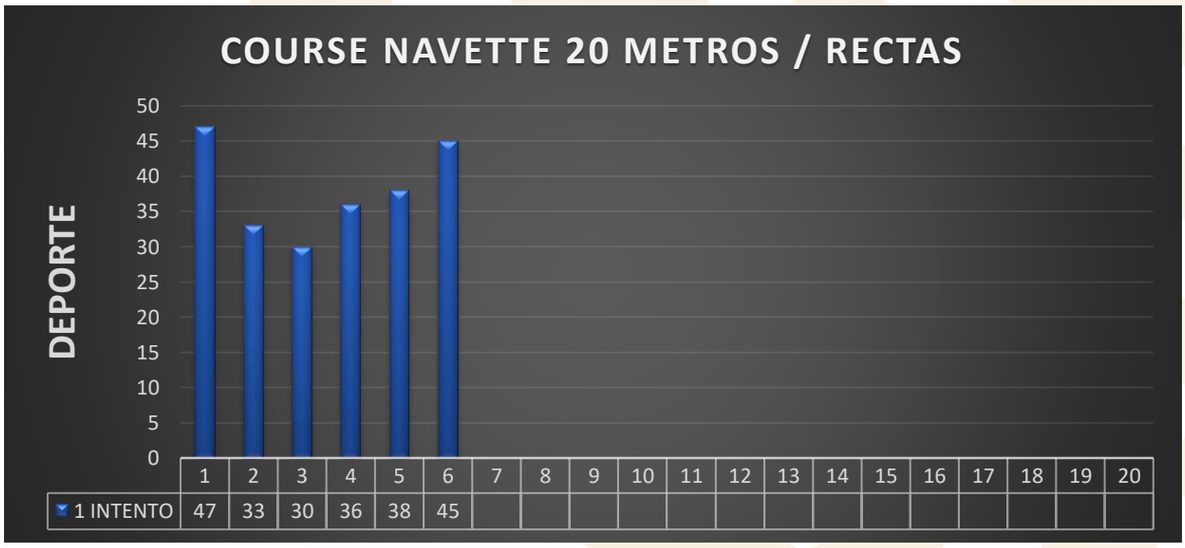
Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destacaron la deportista Dayan Torres en la cual la agilidad en la que respondio al estimulo visual fue de 13 y 24 centimetros en los dos intentos como lo muestra la grafica.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dando lo mejor en cada intento obteniendo una velocidad de reacción en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 13 cm a los 42 cm.





Cuantitativo

Durante el test de course navette de 20 metros demostrando que es una prueba de resistencia aeróbica el mejor resultado durante la prueba fue de Valentina Gómez, logrando quedar en la etapa 6, el número de rectas recorridas fue de 7 logrando una distancia de 940 metros y teniendo en cuenta la segunda deportista que obtuvo una buena distancia recorrida fue Yulieth forero, logrando quedar en la etapa 6, el número de rectas recorridas fue de 5 logrando una distancia de 900metros como se muestra en las dos graficas.

Cualitativos resultados sobresalientes obtenidos por número 1 quien por su edad se destaca lo cual indica que su capacidad física es sobresaliente y positivo, también se incide que toca realizar un trabajo de resistencia en los demás deportistas para mejorar su estado físico.

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*

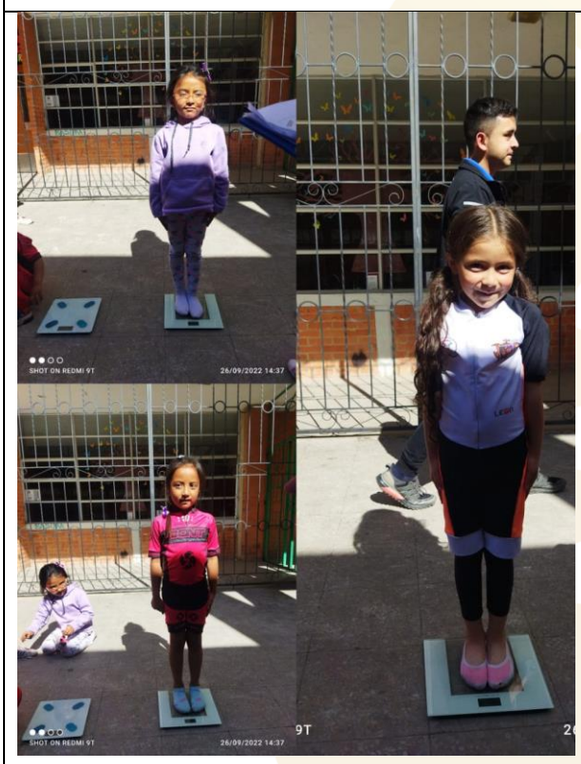
ANEXOS

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

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS

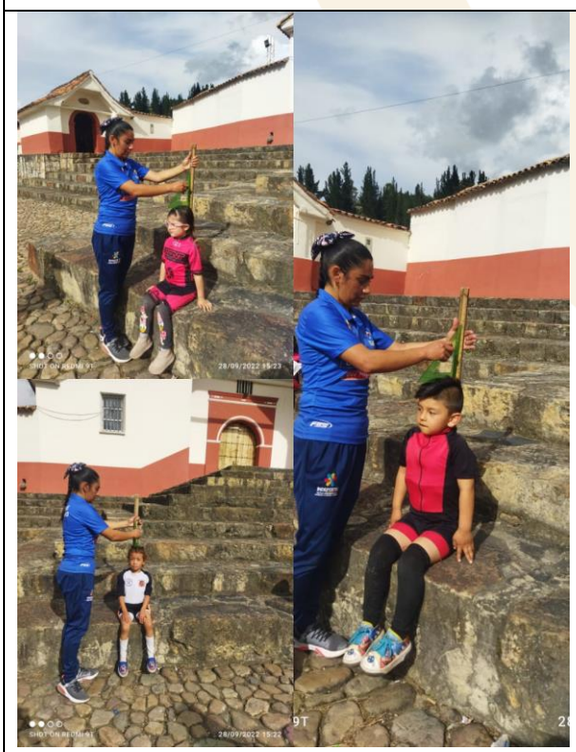
PESO



TALLA DE PIE

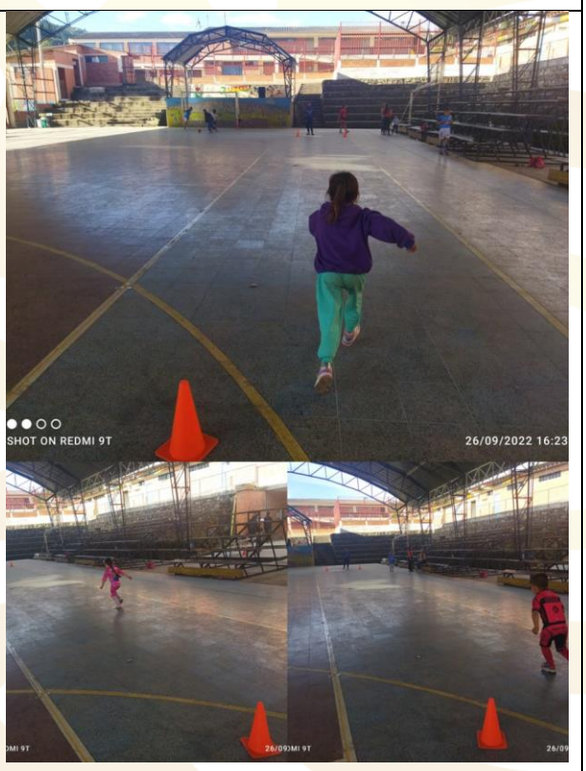


TALLA SENTADO



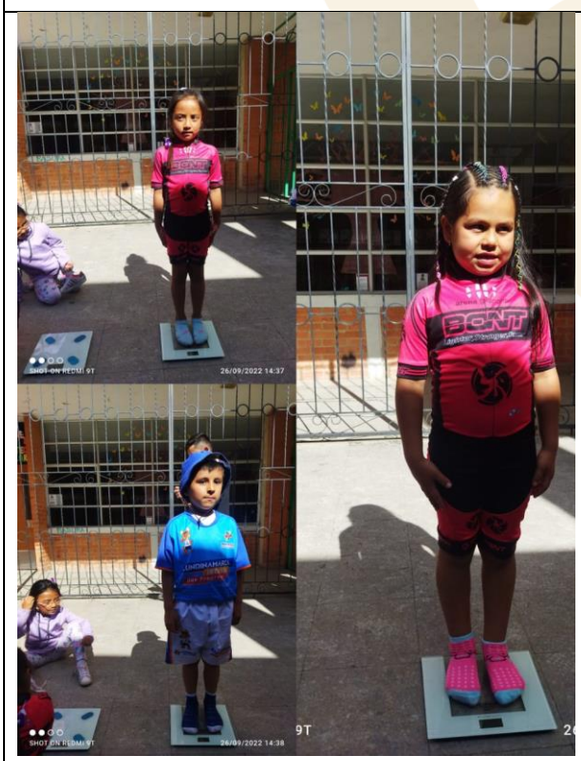
TALLA ENVERGADURA

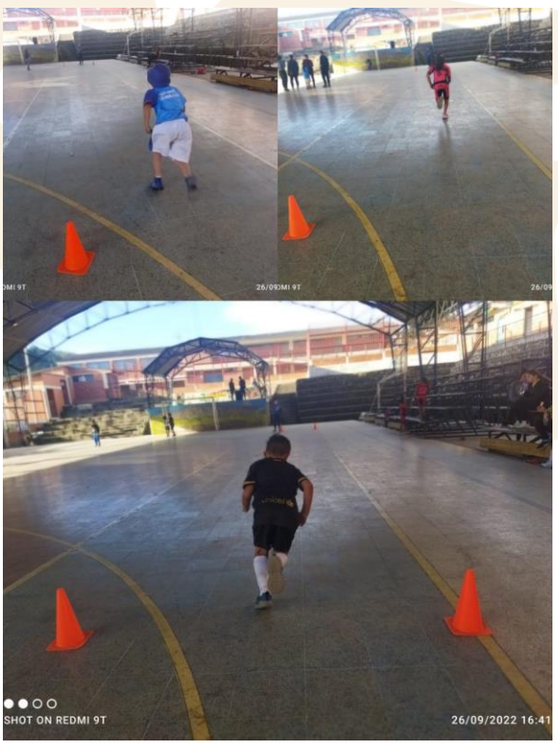


PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	

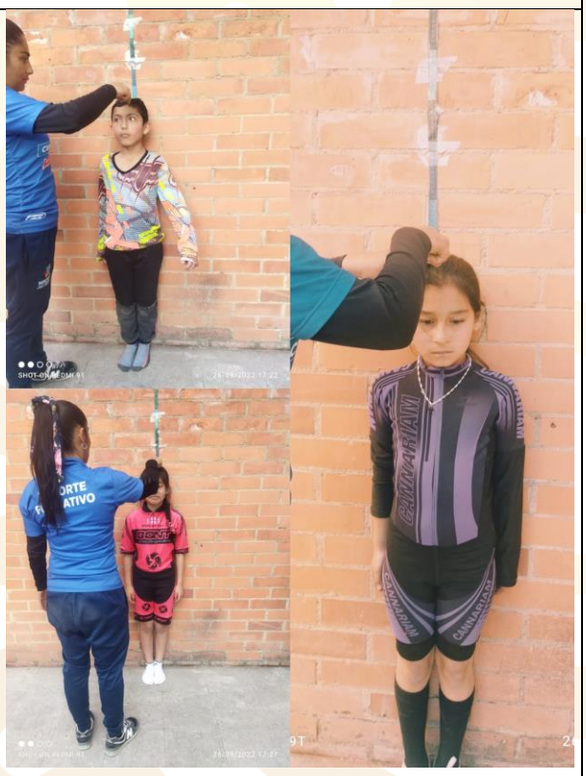
TEST DE SHUTTER RUN	AGARRE DE BASTON
	

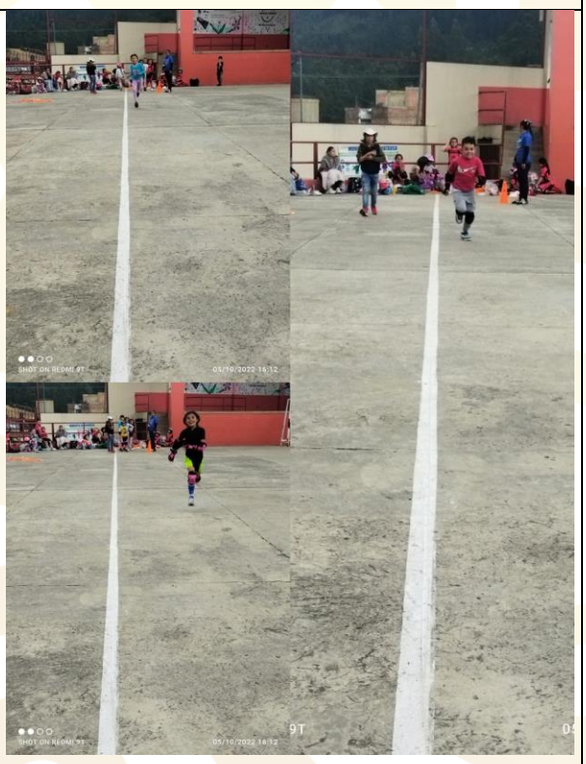
NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

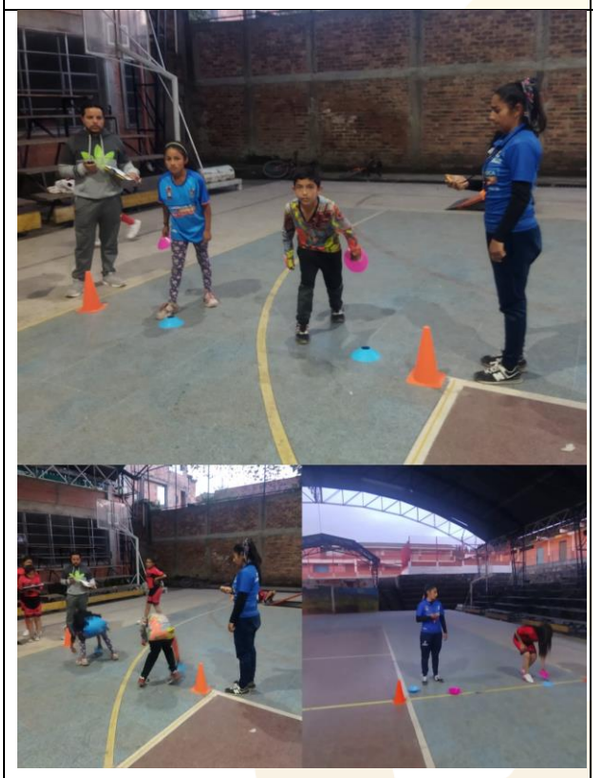
PESO	TALLA DE PIE
	

TALLA SENTADO	TALLA ENVERGADURA
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	

SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	

NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	

PERIMETRO CINTURA	20 MESTROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	

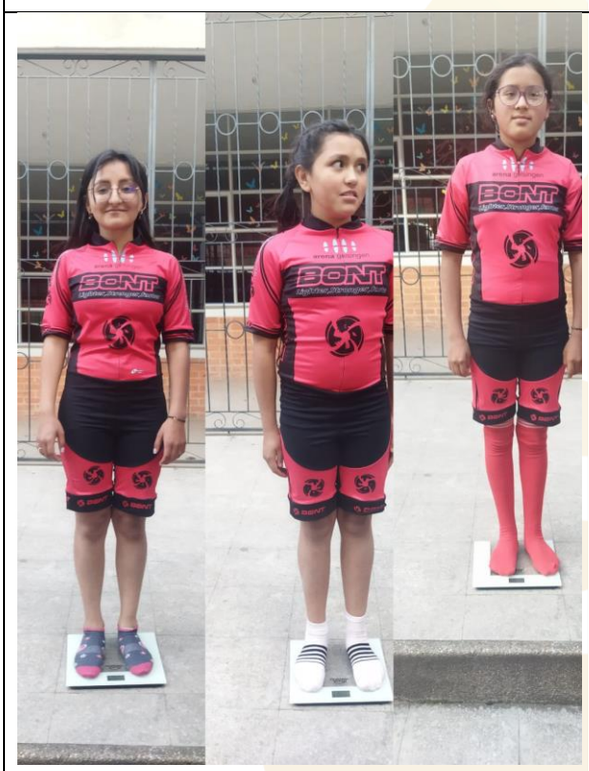
TEST DE SHUTTER RUN	AGARRE DE BASTON
	

300 METROS PLANOS



NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

PESO



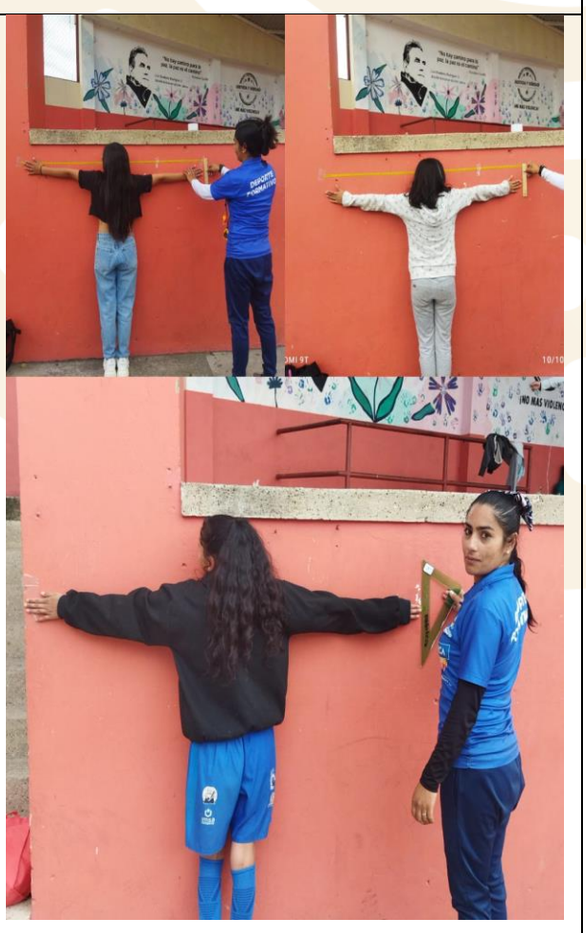
TALLA DE PIE

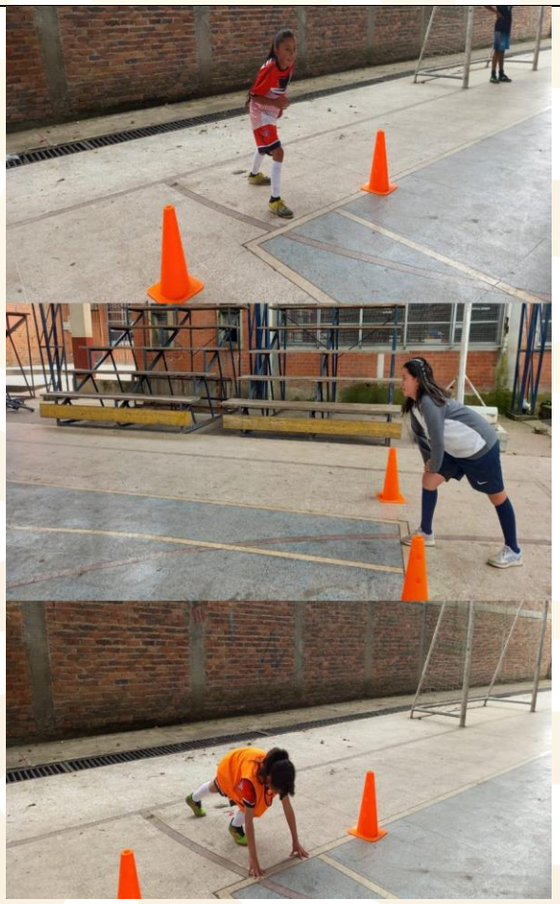
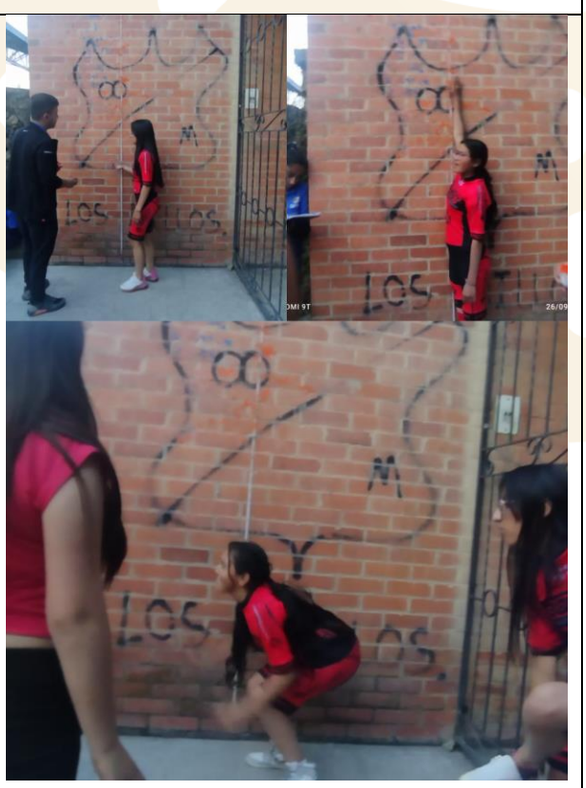


TALLA SENTADO



TALLA ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA	20 MESTROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	

TEST DE SHUTTER RUN	AGARRE DE BASTON
	

TEST DE COURSE NAVETTE



ANEXO DE PRUEBAS

6 a 8 años

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

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Ana Valentina Cendales Q	6	05-02-2017	Patinaje	16	110	60	112	49
2	Emilia Arevalo S.	6	18-05-2017	Patinaje	15	111	58	108	51
3	Gelvanie Castillo M.	6	15-03-2017	Patinaje	14,8	107	55	101	50
4	Paula Bello Murcia	6	15-03-2016	Patinaje	21	114	61	116	53
5	Wilmer Sebastian Bello	6	14-10-2016	Patinaje	22,0	110	63	107	59
6	Aileen Vega Carrillo	6	22-04-2016	Patinaje	21,3	117,5	61	113	58
7	Luisa Fernanda Grande	6	05-08-2016	Patinaje	21,3	119,5	63	116	55
8	Karol Salome Quiroga	6	20-12-2016	Patinaje	20	115	62	117	51
9	Sairy Jissel Chaca	7	10-09-2015	Patinaje	19,6	110	60	106	49
10	Valery Benitez	7	08-09-2015	Patinaje	18,7	115	61	115	51
11	Paula Isabella Gomez	7	14-10-2015	Patinaje	20,4	116	65	113	52
12	Valeria Vargas Ballen	7	01-07-2015	Patinaje	22	119	64	121	54
13	Zoe Hernandez	7	25-09-2015	Patinaje	16,7	109,5	60	105	50
14	Diego Sierra R.	7	19-11-2015	Patinaje	22,1	120	66	117	51
15	Danna Isabella Hernandez	7	12-11-2015	Patinaje	21,0	119,5	65	120	61
16	Laura Sofia Gomez	7	02-10-2015	Patinaje	24,3	120	61	117	63
17	Madelyn Robayo	8	25-09-2014	Patinaje	28,2	120	65	118	60
18	Salome Otalora	8	03-09-2014	Patinaje	30	133	70	135	63
19	Danna Sofia Ortega	8	08-09-2014	Patinaje	23,9	131	67	137	56
20	Nicole Rincon	7	18-05-2015	Patinaje	26,9	124	64	125	61

MUNICIPIO EVALUADO: SUTATAUSA
FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ

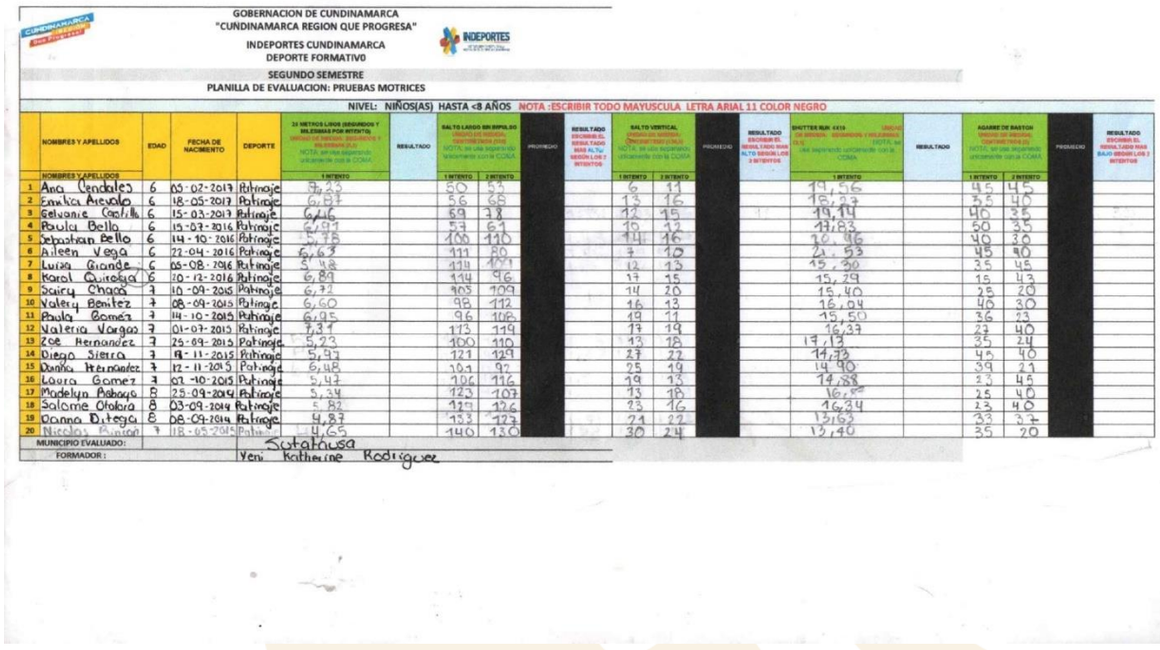
6 a 8 años

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

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
	Sara Camila Torres	8	24-11-2014	Patinaje	26,9	125	66	124	61
	Lizeth tatiana Sierra	8	06-09-2014	Patinaje	29,3	132	67	131	59
	Lili Gomez Contreras	8	16-09-2014	Patinaje	26,8	123	65	126	60
	Maria Alejandra Menco	8	29-10-2014	Patinaje	23,7	127	66	124	61
	Heidy Karolina Grande	8	17-12-2014	Patinaje	32,9	129	67	128	64
	Katherin Murcia Lara	8	13-03-2014	Patinaje	23,2	124	66	121	58
	Evelin Casallas V.	8	18-02-2014	Patinaje	25,7	120	63	122	63

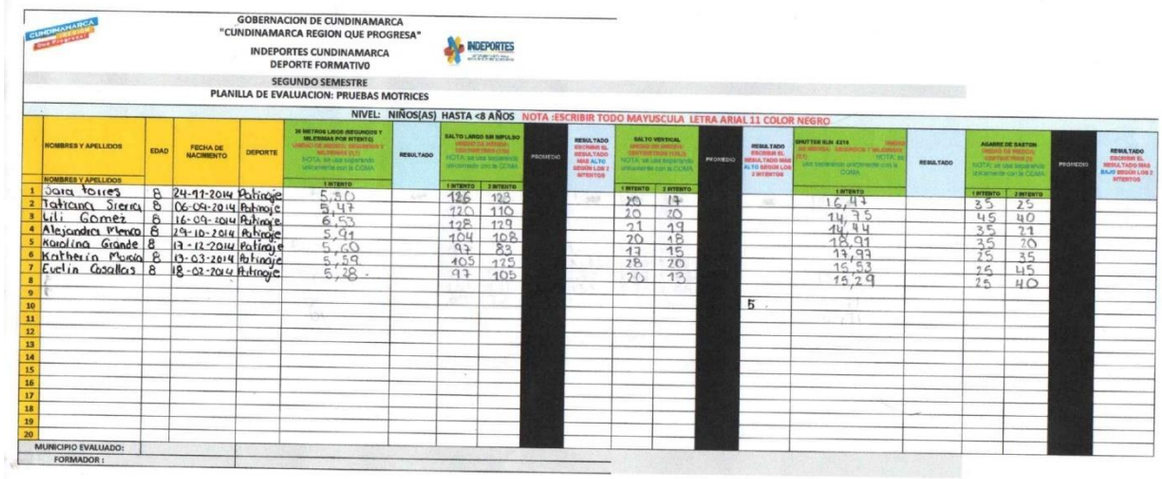
MUNICIPIO EVALUADO: SUTATAUSA
FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ



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

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SPRITTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Ana Cendales	6	03-02-2017	Patinaje	7,23		50	53			6	11			19,56			45	45	
2	Emilia Arevalo	6	18-05-2017	Patinaje	6,87		56	65			13	16			18,27			35	40	
3	Selvanie Castillo	6	15-03-2017	Patinaje	6,46		59	38			12	15			19,14			40	35	
4	Paula Bello	6	19-07-2016	Patinaje	6,97		57	61			10	12			17,83			50	35	
5	Sebastian Bello	6	14-10-2016	Patinaje	7,78		100	110			14	16			20,96			40	30	
6	Aileen Vega	6	22-04-2016	Patinaje	6,63		111	80			3	10			21,53			45	40	
7	Luisa Grande	6	05-08-2016	Patinaje	5,88		111	101			12	13			15,20			35	45	
8	Karol Quiroga	6	10-12-2016	Patinaje	6,89		114	96			17	15			15,29			15	43	
9	Scairy Chaos	7	10-09-2015	Patinaje	6,92		105	109			14	20			15,40			25	20	
10	Valery Benitez	7	08-09-2015	Patinaje	6,60		98	112			16	13			16,04			40	30	
11	Paula Gomez	7	14-10-2015	Patinaje	6,95		96	108			19	11			15,50			36	23	
12	Valeria Vargas	7	01-07-2015	Patinaje	7,31		113	119			19	19			16,37			27	40	
13	Zoe Hernandez	7	25-09-2015	Patinaje	5,23		100	110			13	18			19,13			35	24	
14	Diego Sierra	7	19-11-2015	Patinaje	5,97		121	129			23	22			14,73			45	40	
15	Danna Hernandez	7	12-11-2015	Patinaje	6,48		101	92			25	19			14,90			39	21	
16	Laura Gomez	7	07-10-2015	Patinaje	5,47		106	116			19	13			14,58			23	45	
17	Madelyn Arbayo	8	25-09-2014	Patinaje	5,34		125	103			13	18			16,25			25	40	
18	Salome Olaya	8	03-09-2014	Patinaje	5,82		119	126			23	16			16,34			23	40	
19	Danna Ortega	8	08-09-2014	Patinaje	4,87		123	123			24	22			13,162			33	37	
20	Nicolas Pinzon	7	18-05-2015	Patin	4,65		140	130			30	24			12,90			35	20	
	MUNICIPIO EVALUADO:				Satafusa															
	FORMADOR:				Yeni Katherine Rodriguez															



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

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SPRITTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Sara Torres	8	24-11-2014	Patinaje	5,50		126	128			20	17			16,47			25	25	
2	Tatiana Sierra	8	06-09-2014	Patinaje	5,47		120	110			20	20			14,75			45	40	
3	Lili Gomez	8	16-09-2014	Patinaje	6,53		128	129			21	19			14,44			35	21	
4	Alejandra Mesa	8	19-10-2014	Patinaje	5,91		104	108			20	18			18,91			35	20	
5	Karolina Grande	8	13-12-2014	Patinaje	5,60		97	83			17	15			17,97			25	35	
6	Katheria Mesa	8	13-03-2014	Patinaje	6,59		105	125			28	20			16,53			26	45	
7	Evelin Casallas	8	18-02-2014	Patinaje	6,28		97	105			20	13			15,29			25	40	
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
	MUNICIPIO EVALUADO:																			
	FORMADOR:																			

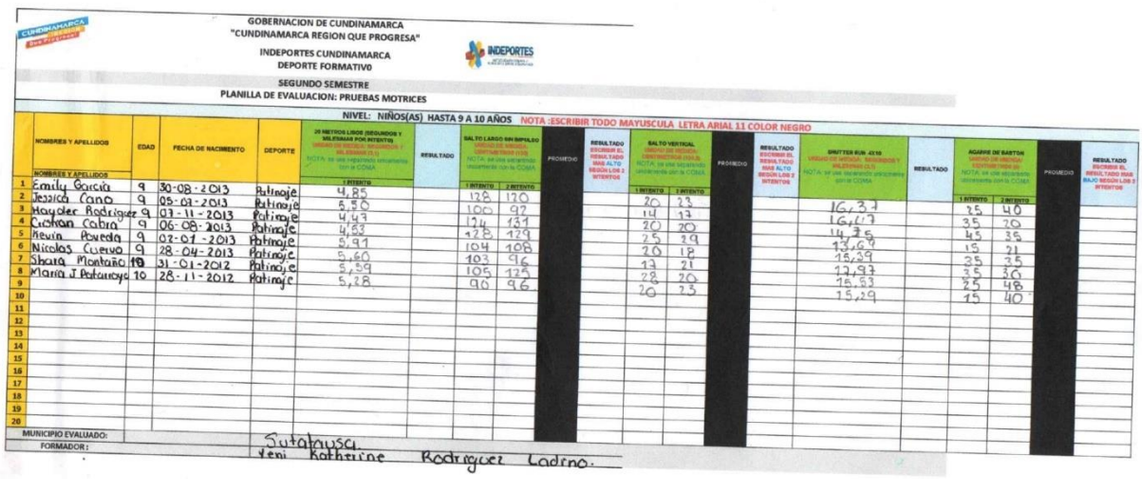
9 a 10 años

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

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL (KG)	ESTATURA DE PIE (CMS.)	ESTATURA SENTADO (CMS.)	ENVERGADURA (CMS.)	PERIMETRO DE CINTURA (CMS.)
1	Emily Sofia Garcia	9	30-08-2013	Patinaje	26.8	131	68	129	60
2	Jessica Karina Cano	9	05-03-2013	Patinaje	28.3	130	66	126	59
3	Hayder Rodriguez	9	03-11-2013	Patinaje	293	134	70	127	64
4	Cristian Cabra V.	9	06-08-2013	Patinaje	28.5	128	67	128	62
5	Kevin Poveda R.	9	02-01-2013	Patinaje	30	131	72	133	64
6	Nicolas Cuervo	9	28-04-2013	Patinaje	35	132	74	132	66
7	Shara Montaño R	10	31-01-2012	Patinaje	296	132	65	131	64
8	Maria Jose Patarroyo	10	28-11-2012	Patinaje	28	139	70	135	59
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUTATAUSA
FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ



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

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO	PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL	PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN	RESULTADO	AGARRE DE BARTON	PROMEDIO	RESULTADO
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO / 2 INTENTO		1 INTENTO / 2 INTENTO			1 INTENTO / 2 INTENTO					1 INTENTO / 2 INTENTO		
1	Emily Garcia	9	30-08-2013	Patinaje	4,85		128 / 120			20 / 23			16,37		35 / 40		
2	Jessica Cano	9	05-03-2013	Patinaje	5,80		100 / 92			14 / 13			16,07		35 / 20		
3	Hayder Rodriguez	9	03-11-2013	Patinaje	4,47		124 / 131			20 / 20			14,35		45 / 35		
4	Cristian Cabra	9	06-08-2013	Patinaje	4,83		128 / 129			25 / 29			13,69		15 / 21		
5	Kevin Poveda	9	02-01-2013	Patinaje	5,91		104 / 108			20 / 18			15,29		25 / 35		
6	Nicolas Cuervo	9	28-04-2013	Patinaje	5,60		103 / 96			17 / 21			13,93		25 / 35		
7	Shara Montaño	10	31-01-2012	Patinaje	5,59		105 / 125			28 / 20			15,53		25 / 48		
8	Maria J Patarroyo	10	28-11-2012	Patinaje	5,28		90 / 96			20 / 23			15,29		15 / 40		
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR: Sutatausa Yeni Katherine Rodriguez Cadena.

11 a 13 años

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Allison Agudelo	11	13-08-2011	Patinaje	343	140	72	140	69
2	Isabella Pedraza	11	24-01-2011	Patinaje	35	138	74	142	70
3	Emily Dayan Hernandez	11	29-05-2011	Patinaje	48	150	79	153	69
4	Lina Sofia Menco	11	04-11-2011	Patinaje	31.8	135	73	133	72
5	Tania Ruiz Rubio	11	13-03-2011	Patinaje	45,9	153	79	155	75
6	Jeniffer Mariana Gama	12	16-11-2010	Patinaje	50,9	148	79	149	68
7	Evely Xiomara Barrera	12	23-04-2010	Patinaje	41	159	76	158	67
8	Vanessa Gomez	12	04-03-2010	Patinaje	39	149	77	151	59
9	Danna Eslenid Lasso	12.	21-12-2010	Patinaje.	49,9	149	75	154	71
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: SUTATAUSA
FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ

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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	30 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (METROS Y CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SALTO VERTICAL (METROS Y CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	BALITEO PLUS 4KG	RESULTADO	AGARRE DE BARRA		PROMEDIO	RESULTADO	300 METROS PLANOS	RESULTADO
							1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Allison Agudelo	11	13-08-2011	Patinaje	5,09		110	116			15	19			16,43		40	45			N-A	
2	Isabella Pedraza	11	24-01-2011	Patinaje	4,83		101	104			24	33			13,91		30	30			N-A	
3	Emily Hernandez	11	29-05-2011	Patinaje	5,69		124	131			24	16			16,24		35	30			N-A	
4	Lina Menco	11	04-11-2011	Patinaje	5,94		120	116			20	30			16,50		25	40			N-A	
5	Tania Ruiz	11	13-03-2011	Patinaje	4,82		92	86			22	28			15,50		15	30			N-A	
6	Jeniffer Gama	12	16-11-2010	Patinaje	5,31		112	119			32	24			13,59		20	25			N-A	
7	Evely Barrera	12	23-04-2010	Patinaje	4,77		123	128			23	32			19,62		15	35			N-A	
8	Vanessa Gomez	12	04-03-2010	Patinaje	4,43		116	129			28	29			14,16		40	35			N-A	
9	Danna Lasso	12	21-12-2010	Patinaje	5,26		98	108			17	20			14,89		25	35			N-A	
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR :

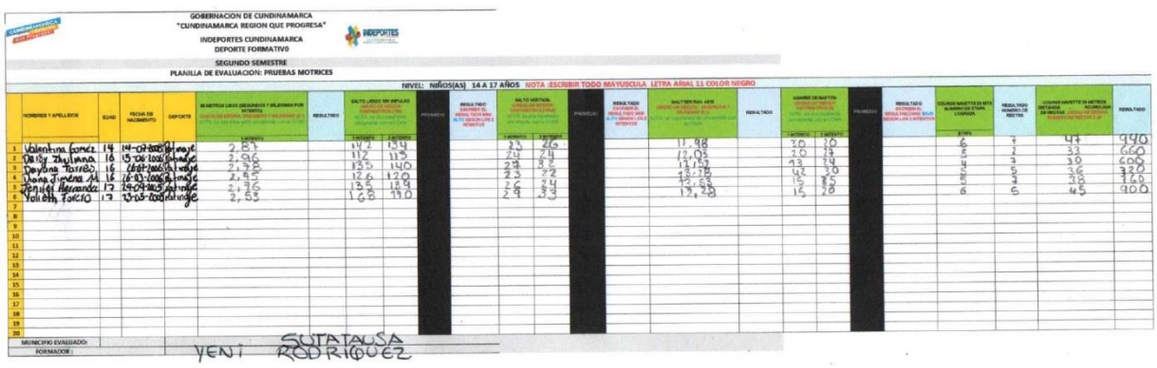
14 a 17 años

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

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Valentina Gomez J.	14	14-07-2008	Patinaje	46,7	150	77	150	65
2	Deisy Jhuliana Gomez	16	15-06-2006	Patinaje	55	155	79	157	70
3	Dayan Torres G	16	26-07-2006	Patinaje	54,8	161	80	160	71
4	Diana Jimena Maheca	16	26-03-2006	Patinaje	49.3	147	79	150	68
5	Jeniffer Hernandez	17	24-09-2005	Patinaje	56.5	156	81	155	74
6	Yulieth Forero Peiba	17	23-03-2005	Patinaje	56	159	79	161	69
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: Sutatausa
FORMADOR: Yeni Katherine Rodriguez


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO
MUNICIPIO EVALUADO: SUTATAUSA
FORMADOR: YENI RODRIGUEZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN - 1

	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	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	5	05-02-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	16	110	60	112	49
2	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	5	18-05-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	15	111	58	108	51
3	CASTILLO MARTINEZ GELVANIE GISSELA	5	15-03-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	14,8	107	55	101	50
4	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	6	15-07-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	20,4	114	61	116	53
5	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	6	14-10-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	22	110	63	107	59
6	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	6	22-04-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	21,3	117,5	61	113	58
7	GRANDE CALVO LUISA FERNANDA	6	05-08-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	21,3	119,5	63	116	55
8	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	6	20-12-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	20	115	62	117	51
9	CHACA ULTENGO SAIRY JISSEL	7	10-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	19,6	11O	60	106	49
10	BENITEZ CANO VARELY NICOL	7	08-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	18,7	115	61	115	51
11	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	7	14-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	20,4	116	65	113	52
12	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	7	01-07-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	22	119	64	121	54
13	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	7	25-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	16,7	109,5	60	105	50
14	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	7	19-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	22,1	120	66	117	51
15	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	7	12-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	27	119,5	66	120	61
16	RINCON NICOLAS	7	18-05-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,9	124	64	125	61
17	GOMEZ JIMENEZ LAURA SOFIA	7	02-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	24,3	120	61	117	63
18	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	8	25-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	28,2	120	65	118	60
19	OTALORA VEGA SALOME	8	03-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	30	133	70	135	63
20	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	8	08-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	23,9	126	67	131	56
	MUNICIPIO EVALUADO:				**SUTATAUSA**				
	FORMADOR:				**YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO**				

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LIDOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BARTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (M) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	5	05-02-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	7,23	7,23	90	93		93	6	11		11	19,95	19,95		45	46		46
2	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	5	18-05-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,87	6,87	95	95		95	13	19		19	19,27	19,27		33	48		33
3	CASTILLO MARTINEZ GELVANIE GISSELA	5	15-03-2017	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,46	6,46	69	75		75	12	13		13	19,14	19,14		40	23		23
4	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	6	15-07-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,91	6,91	97	91		91	10	12		12	17,81	17,81		30	33		30
5	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	6	14-10-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,78	6,78	100	110		110	14	16		16	20,95	20,95		40	38		38
6	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	6	22-04-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,63	6,63	111	80		111	7	10		10	21,33	21,33		45	48		40
7	GRANDE CALVO LUISA FERNANDA	6	05-08-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,46	6,46	114	109		114	12	12		12	13,2	13,2		33	43		35
8	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	6	20-12-2016	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,89	6,89	114	96		114	17	13		17	15,29	15,29		15	43		15
9	CHACA ULTENGO SAIRY JISSEL	7	10-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,72	6,72	105	109		109	14	20		20	15,40	15,40		25	20		20
10	BENITEZ CANO VARELY NICOL	7	08-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,6	6,6	95	112		112	15	12		15	16,04	16,04		40	30		30
11	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	7	14-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,95	6,95	95	108		108	10	11		10	15,93	15,93		36	23		23
12	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	7	01-07-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	7,31	7,31	113	119		119	17	19		19	16,37	16,37		27	40		27
13	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	7	25-09-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,23	6,23	100	110		110	12	18		18	17,13	17,13		35	24		24
14	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	7	19-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,97	5,97	121	129		129	27	22		27	14,73	14,73		46	40		40
15	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	7	12-11-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,48	6,48	101	92		101	23	18		23	14,9	14,9		39	21		21
16	RINCON NICOLAS	7	18-05-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,66	6,66	140	130		140	20	24		41	13,4	13,4		35	20		20
17	GOMEZ JIMENEZ LAURA SOFIA	7	02-10-2015	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,47	6,47	106	116		116	18	12		18	14,88	14,88		23	45		25
18	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	8	25-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,34	6,34	123	107		123	13	18		18	16,87	16,87		26	40		26
19	OTALORA VEGA SALOME	8	03-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,62	6,62	129	126		129	23	19		23	16,36	16,36		23	40		25
20	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	8	08-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,87	6,87	133	127		133	21	22		22	13,43	13,73		33	37		33
	MUNICIPIO EVALUADO:				**SUTATAUSA**																
	FORMADOR :				**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**																

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN - 2

	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	TORRES BERNAL SARA CAMILA	8	24-11-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,9	125	66	124	61
2	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	8	06-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	29,3	132	67	131	59
3	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	8	16-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,8	123	65	126	60
4	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	8	29-10-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	27,7	127	66	124	61
5	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	8	17-12-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	32,9	129	66	128	69
6	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	8	13-03-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	27,2	124	66	121	58
7	CASALLAS VEGA EVELIN YISETH	8	18-02-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	25,7	120	63	122	63
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:				**SUTATAUSA**					
FORMADOR:				**YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO**					

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LIDOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BARTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO ENTRE LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	TORRES BERNAL SARA CAMILA	8	24-11-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,60	6,60	126	123		126	20	17		20	16,47	16,47		35	26	
2	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	8	06-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,47	6,47	120	110		120	20	20		20	14,75	14,75		45	40	
3	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	8	16-09-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,53	6,53	128	129		129	21	19		21	14,48	14,48		35	21	
4	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	8	29-10-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,91	6,91	104	106		106	20	15		20	15,91	15,91		35	20	
5	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	8	17-12-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,60	5,60	97	85		97	17	15		17	17,97	17,97		25	35	
6	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	8	13-03-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,69	6,69	106	126		126	20	20		20	15,43	15,43		25	45	
7	CASALLAS VEGA EVELIN YISETH	8	18-02-2014	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,28	6,28	97	105		105	20	13		20	15,29	15,29		25	40	
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
MUNICIPIO EVALUADO:				SUTATAUSA																
FORMADOR :				YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO																

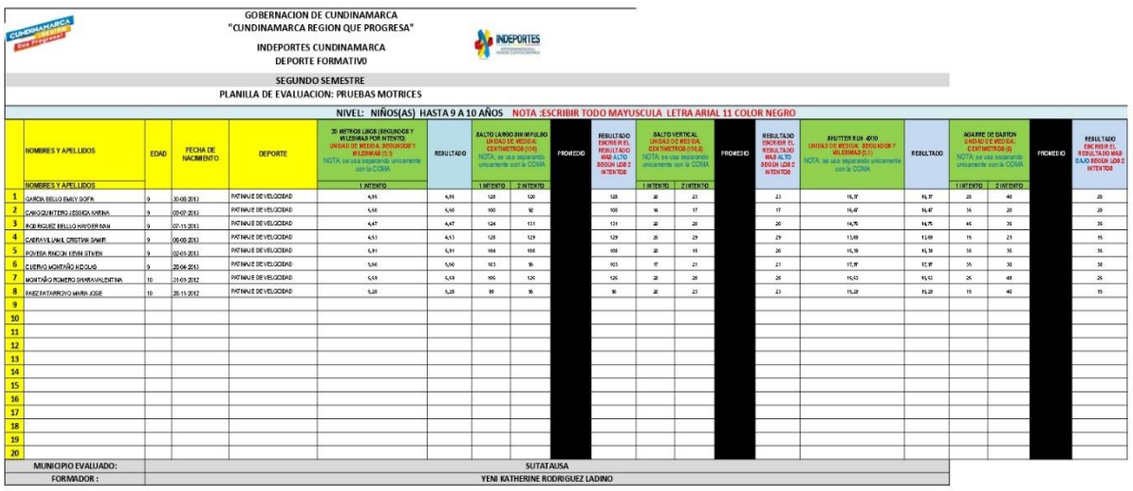
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	9	30-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	26,8	131	68	129	60
2	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	9	05-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	28,3	130	66	126	59
3	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	9	07-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	29,3	134	70	127	64
4	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	9	06-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	28,5	128	67	128	62
5	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	9	02-01-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	30	131	72	133	64
6	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	9	28-04-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	35	132	74	132	66
7	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	10	31-01-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	29,6	132	65	131	64
8	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	10	28-11-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	28	139	70	135	59
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:					**SUTATAUSA**				
FORMADOR:					**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**				



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

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LANZ. (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0.0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBE EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM.0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBE EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN -4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0.0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BARRA UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBE EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	9	30-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,95	6,95	128	128		128	20	23		23				26	40		26
2	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	9	05-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,90	6,90	100	90		100	14	17		17				20	20		20
3	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	9	07-11-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,47	6,47	124	131		131	20	26		26				36	36		36
4	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	9	06-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,53	6,53	128	129		129	26	29		29				15	21		15
5	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	9	02-01-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,91	6,91	104	108		108	20	16		26				36	36		36
6	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	9	28-04-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,66	5,66	103	96		103	17	21		21				30	30		30
7	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	10	31-01-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	6,69	6,69	106	126		126	20	26		26				46	46		26
8	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	10	28-11-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	5,28	5,28	90	96		96	20	23		23				40	40		15
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
MUNICIPIO EVALUADO:					SUTATAUSA																
FORMADOR :					YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO																

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

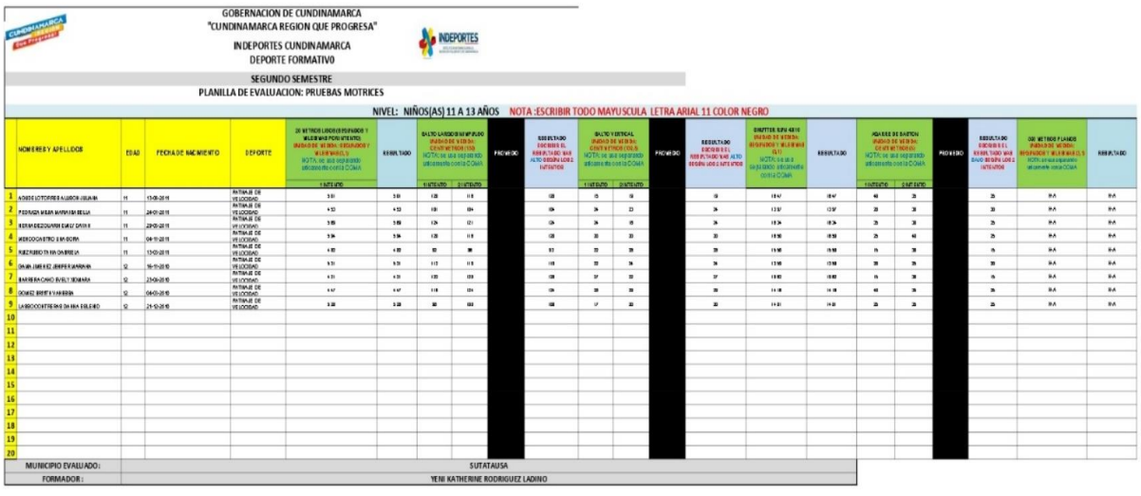
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	11	13-08-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	34,3	140	72	140	69
2	PEDRAZA MEJIA MARIA ISABELLA	11	24-01-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	35	138	74	142	70
3	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	11	29-05-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	48	150	79	153	69
4	MENCO CASTRO LINA SOFIA	11	04-11-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	31,8	135	73	133	72
5	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	11	13-03-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD	45,9	153	79	155	75
6	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	12	16-11-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	50,9	148	79	149	68
7	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	12	23-04-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	41	159	76	158	67
8	GOMEZ BRIYITH VANESSA	12	04-03-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	39	149	77	151	59
9	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	12	21-12-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD	49,9	149	75	154	71
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**SUTATAUSA**
FORMADOR:	**YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO**


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE
1	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	11	13-08-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD
2	PEDRAZA MEJIA MARIA ISABELLA	11	24-01-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD
3	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	11	29-05-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD
4	MENCO CASTRO LINA SOFIA	11	04-11-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD
5	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	11	13-03-2011	PATINAJE DE VELOCIDAD
6	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	12	16-11-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD
7	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	12	23-04-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD
8	GOMEZ BRIYITH VANESSA	12	04-03-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD
9	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	12	21-12-2010	PATINAJE DE VELOCIDAD
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

MUNICIPIO EVALUADO:	SUTATAUSA
FORMADOR:	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

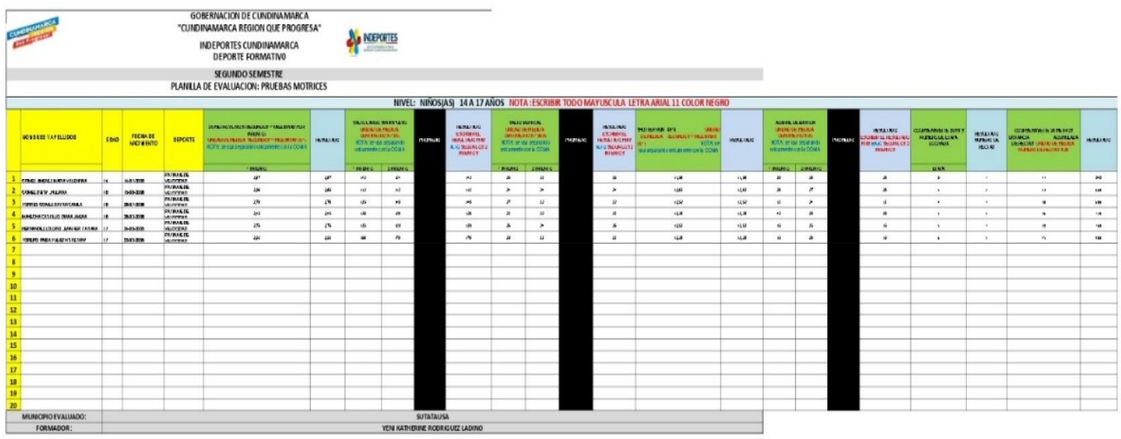
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	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	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	14	14-07-2008	PATINAJE DE VELOCIDAD	46,7	150	77	150	65
2	GOMEZ DEISY JHULIANA	16	15-06-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	55	155	79	157	70
3	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	16	26-07-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	54,8	161	80	160	71
4	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	16	26-03-2006	PATINAJE DE VELOCIDAD	49,3	147	79	150	68
5	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	17	24-09-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	56,5	156	81	155	74
6	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	17	23-03-2005	PATINAJE DE VELOCIDAD	56	159	79	161	69
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:				**SUTATAUSA**					
FORMADOR:				**YENI KAYHERINE RODRIGUEZ LADINO**					


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10
CERTIFICACIÓN PAZ Y SALVO DEL MUNICIPIO

SUTATAUSA Cambiamos para Avanzar

GOBIERNO DE SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

CERTIFICA QUE:

La monitora **YENI KATHERINA RODRIGUEZ LADINO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.888.444 de SUTATAUSA, **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE**, se encuentra a PAZ Y SALVO con la alcaldía municipal de Sutatausa en cuanto a sus inventarios que fueron asignados para el año 2022.

La presente se expide a los 26 días del mes de diciembre de 2022 a solicitud del interesado.

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+32 12 14 69 51
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO
WWW.SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

Powered by CamScanner

ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
IDENTIFICACION:	CC-1074888444
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2022-11-26
FECHA LIMITE DE PAGO:	2022-12-13
FECHA DE PAGO:	2022-11-10
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DE BOGOTA
PERIODO PENSION:	2022-11
PERIODO SALUD:	2022-11
NUMERO PLANILLA:	8621617491
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8657264256
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
231001	800227940	COLFONDOS	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

PAGADO

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	08/01/2023

RAZON SOCIAL :	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
IDENTIFICACION:	CC-1074888444
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
FECHA GENERACION REPORTE:	2022-12-11
FECHA LIMITE DE PAGO:	2023-01-08
FECHA DE PAGO:	2022-12-09
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO COLPATRIA
PERIODO PENSION:	2022-12
PERIODO SALUD:	2022-12
NUMERO PLANILLA:	8622524295
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	8657264256
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	$ 766.667	$ 0	$ 0	$ 0	$ 95.900	$ 95.900
231001	800227940	COLFONDOS	1	$ 766.667	$ 0	$ 0	$ 0	$ 122.700	$ 122.700
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 766.667	$ 0	$ 0	$ 0	$ 18.700	$ 18.700
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 237.300	$ 237.300

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	08/01/2023

ASOPAGOS s.a.

REPORTE DE PLANILLAS GENERADAS 2022-02 - 2022-12 ALIZADO 2022-12-

Documento	Nombre	Sucursal	Número Planilla	Tipo de Planilla	Periodo Pensión	Periodo Salud	Estado	Fecha de pago
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8618446831	I	02-2022	02-2022	Pagada	2022-01-11
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8618474307	I	03-2022	03-2022	Pagada	2022-01-14
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8618505930	I	04-2022	04-2022	Pagada	2022-01-18
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8618968187	I	05-2022	05-2022	Pagada	2022-01-09
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8619252610	I	06-2022	06-2022	Pagada	2022-01-13
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8619775492	I	07-2022	07-2022	Pagada	2022-01-19
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8620250574	I	08-2022	08-2022	Pagada	2022-01-16
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8620652938	I	09-2022	09-2022	Pagada	2022-01-20
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8621222235	I	10-2022	10-2022	Pagada	2022-01-14
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8621617491	I	11-2022	11-2022	Pagada	2022-01-10
CC - 1074888444	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO	0 - 0	8622524295	I	12-2022	12-2022	Pagada	2022-01-09