FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	**Profesionales**	x	**De apoyo a la gestión**		**No.**	0414
OBJETO CONTRATO	**PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO PROMOTOR DE LOS CENTROS DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y LA RECREACIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMNETAL PARA LA RECREACIÓ Y EL DEPORTE.**					
PERIODO:	25-30 de julio del 2024		**ÁREA:**	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO CENTROS DE INTERÉS		
CONTRATISTA:	Carlos Andres Chaparro Acuña					
SUPERVISOR:	María Del Pilar Contreras Bernal Profesional Universitaria					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1**	Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).
FECHA		25 de julio
TEMA		Definición de los lineamientos de los centros de interés
ACTIVIDADES		No se ha realizado esta actividad puesto que no se ha asignado el IED a intervenir, pero por otra parte se ha venido trabajando en el desarrollo de la propuesta de intervención por medio de los deportes (Atletismo y Futbol de Salón).
TIPO DE EVIDENCIAS		Captura De Pantalla propuesta de intervención
EVIDENCIAS		



"GOBERNANDO MAS QUE UN PLAN"

2024 – 2028

METAS 168 - 169

DEPORTE FORMATIVO

PROYECTO: CENTROS DE INTERES EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

INTRODUCCION

La siguiente propuesta se adopta para el desarrollo del programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, direccionado desde el componente de Deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, que está dirigido a los niños y niñas de municipios de categoría 4, 5 y 6 del departamento, buscando incentivar la práctica deportiva, la actividad física y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país, todo ello en trabajo mancomunado entre la secretaria de educación del departamento e INDEPORTES, mediante un programa ambicioso que buscar impactar directamente a diversas instituciones educativas, realizando un apoyo como jornada complementaria y potenciar las prácticas deportivas, con la finalidad de descentralizar y generar mayor cobertura en poblaciones que no han tenido beneficio directo..

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el entorno facilitando no solo su desempeño físico sino social en todas la esferas donde transcurra su vida, teniendo en cuenta que el desarrollo en todos los niños y jóvenes no se ha dado de la misma manera hay que plantear el deporte, la actividad física y recreación como el

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.
FECHA		25-26-28-30 de julio
TEMA		Reuniones y encuentros.
ACTIVIDADES		Desarrolle esta actividad asistiendo de forma presencial y virtual a los diferentes encuentros y reuniones que se desarrollaron los días 25-26-28-30 de julio, mediante la aplicación Google MEET, donde cada una tuvo una duración de 2 horas diarias aproximadamente, permitiendo la aclaración de diferentes conceptos de los formatos de la cuenta de cobro, informe contractual, informe de evidencias, formato de sesión, obteniendo una participación activa de todo el grupo de trabajo con el fin de resolver todas las inquietudes y cuestionamientos que surgieron sobre el diligenciamiento de los mismos.
TIPO DE EVIDENCIAS		Fotografías
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.
FECHA		25-30 de julio
TEMA		Disciplinas deportivas, la actividad física y la recreación
ACTIVIDADES		Esta obligación contractual no se ha formalizado puesto que no se ha asignado la Institución Educativa a intervenir, pero se ha venido desarrollando la propuesta de intervención por medio de los deportes (Atletismo y Futbol de Salón) y adelantando conocimientos por medio de la revisión de documentos compartidos desde el componente formativo para desarrollar de forma excelente el inicio del programa Centros de interés deportivo, actividad física y recreación.
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazo estrategias

EVIDENCIAS

PROYECTO: CENTROS DE INTERÉS

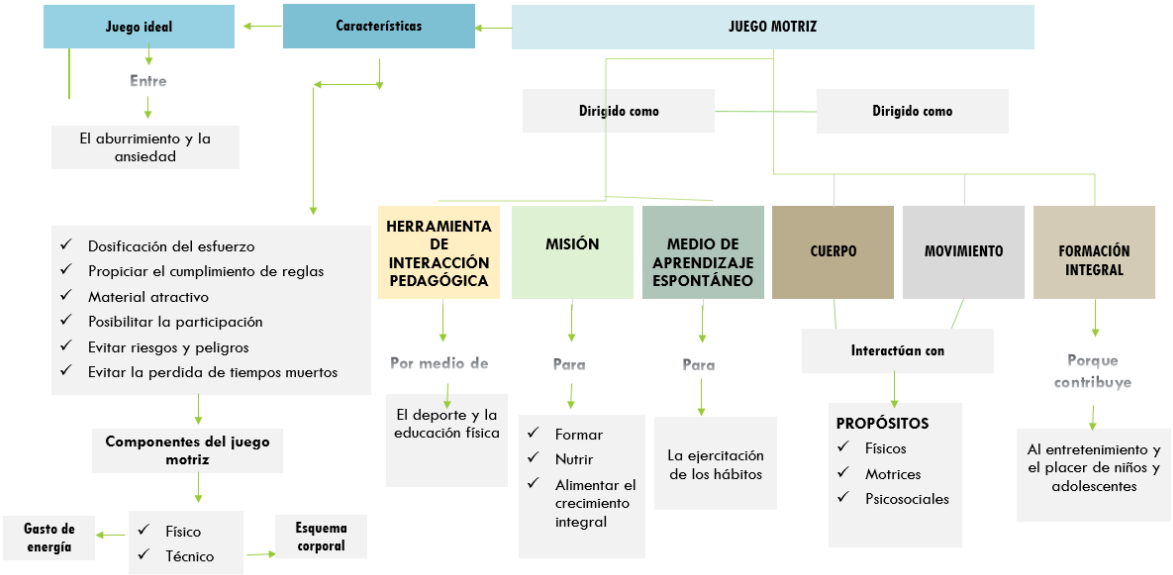








EL JUEGO COMO MEDIO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE



CONTENIDOS ENERGÉTICOS

ENERGÍA PARA EL MOVIMIENTO HUMANO Y SISTEMAS ENERGETICOS

EDUARDO ORTEGA MORA

LINEAS ENERGETICAS TIEMPOS DE POTENCIA Y CAPACIDAD

LINEA ENERGETICA	POTENCIA	CAPACIDAD	INTENSIDAD	DENSIDAD
ALACTICA	5" – 7"	15" – 30"	MAXIMAL	1:5 – 1:8
LACTICA	45" - 1'	3' - 4'	SUBMAXIMAL	1:3 – 1:4
AEROBICA	10' - 12'	&	MODERADA	1:1, 1:05, 1:025

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO





COMPONENTES DE LA CARGA



COMPONENTES DE LA CARGA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

EDUARDO ORTEGA MORA



DENSIDAD Y DESCANSO

Densidad: Relación TRABAJO : DESCANSO

1: 5 A 1:8 ANAEROBICOS ALACTICOS.

1:3 A 1:4 ANAEBICOS LACTICOS.

1:1 A 1:0.5 AEROBICO
1:0.25

COMPONENTES DE LA CARGA



VOLUMEN

Es la cantidad de ejercicio que se realiza en la actividad física programada

- DISTANCIA
- PESO
- TIEMPO
- REPETICIONES
  - * X: Repeticiones
  - * //: Series
  - * / : Tandas o Bloques

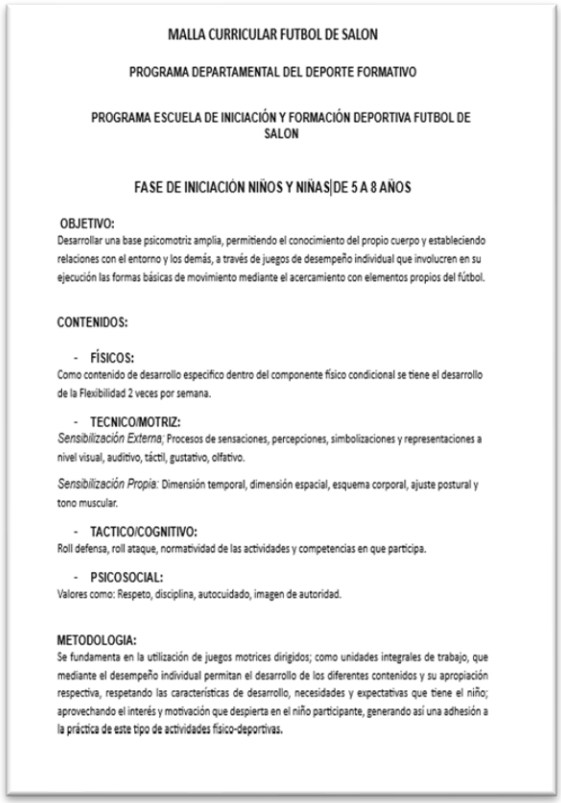
INTENSIDAD

- Es el nivel de exigencia en la ejecución de la actividad en la aplicación del volumen.
- Es el grado de esfuerzo.
- Cantidad de unidades motoras para el desarrollo de la actividad

Se determina por:
* % de la marca.
* Frecuencia Cardiaca.
* Reserva Cardiaca.
* Subjetiva



OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.
FECHA		25-30 de julio
TEMA		Plan pedagógico del Atletismo y Futbol de Salón.
ACTIVIDADES		Realice la formalización de las disciplinas deportivas de carácter individual y de conjunto (Atletismo y Futbol de Salón), que se desean trabajar en la institución educativa que se designe, todo ello teniendo en cuenta las mallas curriculares establecidas para cada disciplina el contexto rural, los escenarios deportivos, los materiales y la población a intervenir y lo más importante teniendo en cuenta los parámetros establecidos por INDEPORTES.
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazo Mallas Curriculares

<table>
<tr><th colspan="3">EVIDENCIAS</th></tr>
<tr><td colspan="3">
MALLA CURRICULAR FUTBOL DE SALON

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol.

CONTENIDOS:

- FÍSICOS:
Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

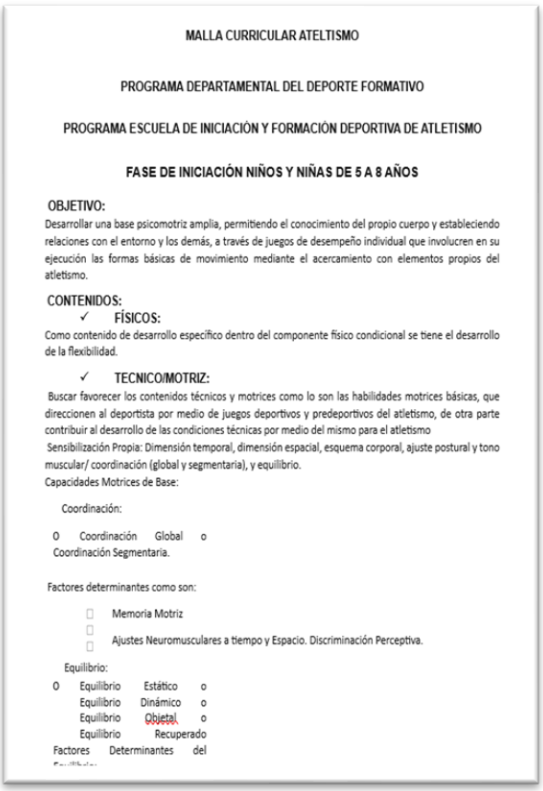
- TECNICO/MOTRIZ:
Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

- TACTICO/COGNITIVO:
Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- PSICOSOCIAL:
Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:
Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.


MALLA CURRICULAR ATELTISMO

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del atletismo.

CONTENIDOS:
✓ FÍSICOS:
Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.

✓ TECNICO/MOTRIZ:
Buscar favorecer los contenidos técnicos y motrices como lo son las habilidades motrices básicas, que direccionen al deportista por medio de juegos deportivos y predeportivos del atletismo, de otra parte contribuir al desarrollo de las condiciones técnicas por medio del mismo para el atletismo
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.
Capacidades Motrices de Base:

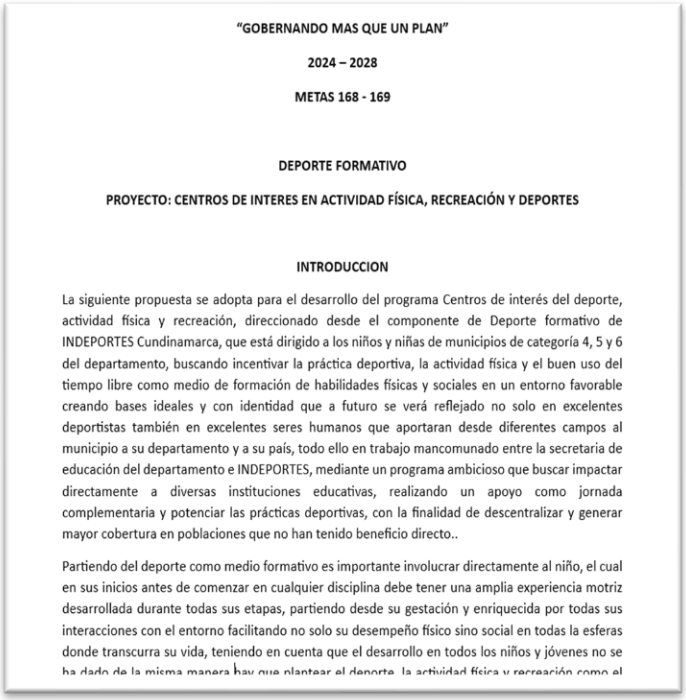
Coordinación:

0 Coordinación Global o
Coordinación Segmentaria.

Factores determinantes como son:

- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:
0 Equilibrio Estático o
Equilibrio Dinámico o
Equilibrio Objetal o
Equilibrio Recuperado
Factores Determinantes del</td></tr>
<tr><td>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</td><td>5</td><td>Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.</td></tr>
<tr><td>FECHA</td><td colspan="2">25-30 de julio</td></tr>
<tr><td>TEMA</td><td colspan="2">Planteamiento de las disciplinas deportivas, plan actividad física y plan del festival de juegos tradicionales</td></tr>
<tr><td>ACTIVIDADES</td><td colspan="2">Realice la formalización de las disciplinas deportivas de carácter individual y de conjunto (Atletismo y Futbol de Salón), que se desean trabajar en la institución educativa que se designe, todo ello teniendo en cuenta las mallas curriculares establecidas para cada disciplina el contexto rural, los escenarios deportivos, los materiales y la población a intervenir y lo más importante teniendo en cuenta los parámetros establecidos por INDEPORTES.</td></tr>
<tr><td>TIPO DE EVIDENCIAS</td><td colspan="2">Pantallazo y anexo archivo Documental</td></tr>
<tr><th colspan="3">EVIDENCIAS</th></tr>
</table>



"GOBERNANDO MAS QUE UN PLAN"

2024 – 2028

METAS 168 - 169

DEPORTE FORMATIVO

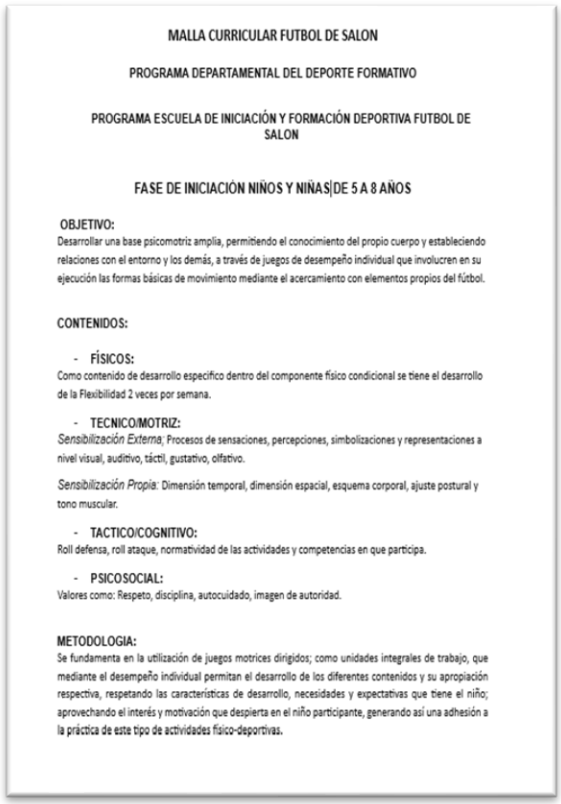
PROYECTO: CENTROS DE INTERES EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

INTRODUCCION

La siguiente propuesta se adopta para el desarrollo del programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, direccionado desde el componente de Deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, que está dirigido a los niños y niñas de municipios de categoría 4, 5 y 6 del departamento, buscando incentivar la práctica deportiva, la actividad física y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país, todo ello en trabajo mancomunado entre la secretaria de educación del departamento e INDEPORTES, mediante un programa ambicioso que buscar impactar directamente a diversas instituciones educativas, realizando un apoyo como jornada complementaria y potenciar las prácticas deportivas, con la finalidad de descentralizar y generar mayor cobertura en poblaciones que no han tenido beneficio directo..

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el entorno facilitando no solo su desempeño físico sino social en todas la esferas donde transcurra su vida, teniendo en cuenta que el desarrollo en todos los niños y jóvenes no se ha dado de la misma manera hay que plantear el deporte, la actividad física y recreación como el

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**6**	Conformar 2 grupos de trabajo en 2 disciplinas deportivas, atendiendo que para las disciplinas deportivas de conjunto mínimo deben conformarla 25 estudiantes y para los individuales mínimo 15.
FECHA		25 al 30 de julio.
TEMA		Disciplinas Deportivas
ACTIVIDADES		Proyecte la formalización de dos disciplinas deportivas teniendo en cuenta los parámetros brindados desde el componente formativo, puesto que por el momento está pendiente la aplicación de esta actividad dado que no se ha designado la Institución educativa a intervenir.
TIPO DE EVIDENCIAS		Mallas pedagógicas y curriculares por deporte.
EVIDENCIAS		



MALLA CURRICULAR FUTBOL DE SALON

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol.

CONTENIDOS:

- FÍSICOS:
Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

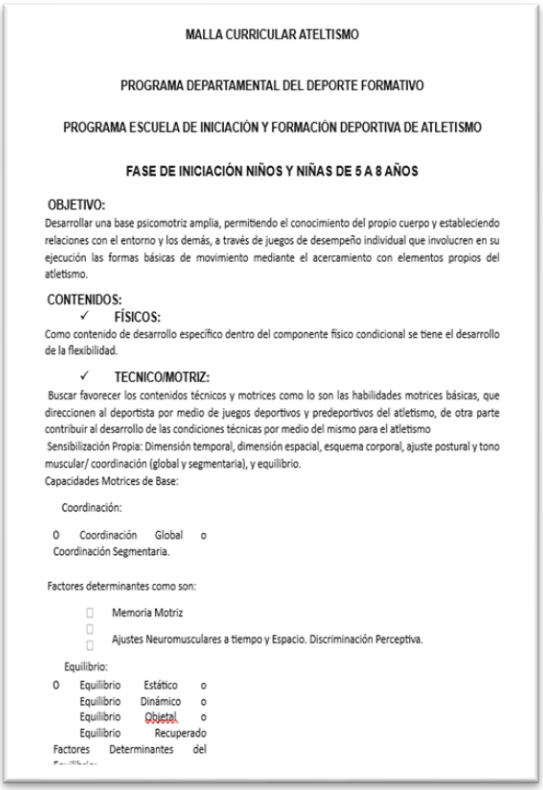
- TECNICO/MOTRIZ:
Sensibilización Externa: Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

- TACTICO/COGNITIVO:
Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- PSICOSOCIAL:
Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:
Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.



MALLA CURRICULAR ATELTISMO

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:
Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del atletismo.

CONTENIDOS:

✓ FÍSICOS:
Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.

✓ TECNICO/MOTRIZ:
Buscar favorecer los contenidos técnicos y motrices como lo son las habilidades motrices básicas, que direccionen al deportista por medio de juegos deportivos y predeportivos del atletismo, de otra parte contribuir al desarrollo de las condiciones técnicas por medio del mismo para el atletismo
Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.
Capacidades Motrices de Base:

Coordinación:

O Coordinación Global o Coordinación Segmentaria.

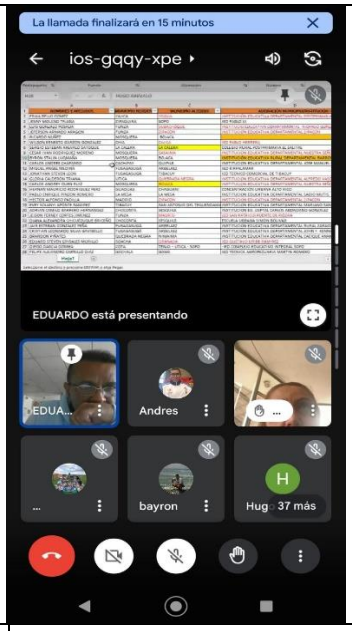
Factores determinantes como son:

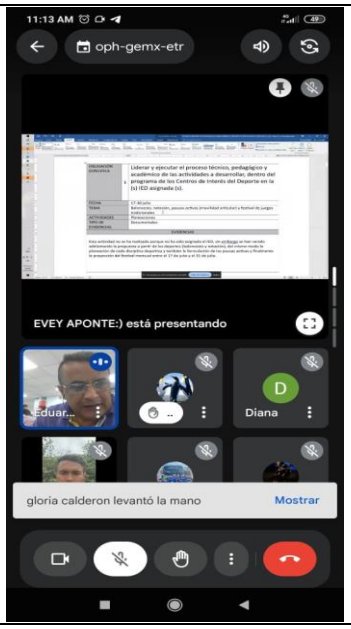
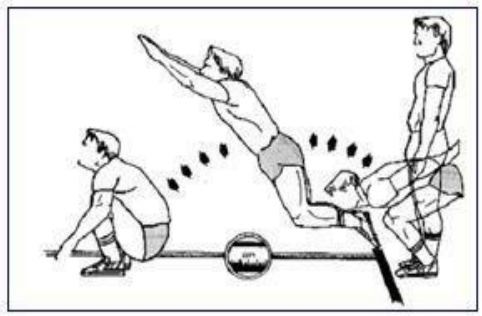
- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:

O Equilibrio Estático o
Equilibrio Dinámico o
Equilibrio Objetal o
Equilibrio Recuperado
Factores Determinantes del

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**7**	Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.
FECHA		25 al 30 de julio.
TEMA		Orientación del plan de trabajo y la Planificación de Sesiones
ACTIVIDADES		Participe en reuniones orientadas desde el componente de deporte formativo y de igual manera a voluntad propia de todo el grupo de formadores del programa de centros de interés del deporte, la actividad física y la recreación para aclarar, adelantar y orientar la formalización de dicha actividad de la mejor manera para dar cumplimiento al proceso formativo.
TIPO DE EVIDENCIAS		Pantallazos de Reuniones, capacitaciones desde el componente de deporte formativo y propuesta.
EVIDENCIAS		

<table>
<tr><td colspan="3">


</td></tr>
<tr><td>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</td><td>8</td><td>Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.</td></tr>
<tr><td colspan="2">FECHA</td><td>25 al 30 de julio.</td></tr>
<tr><td colspan="2">TEMA</td><td>Fase diagnostica de medidas antropométricas, pruebas físicas y test.</td></tr>
<tr><td colspan="2">ACTIVIDADES</td><td>Recibí orientaciones sobre esta actividad propuesta para ejecutar en el inicio del programa formativo de centro de interés del deporte, la actividad física y le recreación, mediante la aplicación de medidas antropométricas, pruebas y test como ítem principal que permitirá tener un diagnóstico inicial desde el primer instante del inicio del proceso y posteriormente realizar la medida final y comparar los avances del programa.</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIPO DE EVIDENCIAS</td><td>Pantallazos de Medidas antropométricas y Test de las mallas curriculares</td></tr>
<tr><td colspan="3">EVIDENCIAS</td></tr>
<tr><td colspan="3">

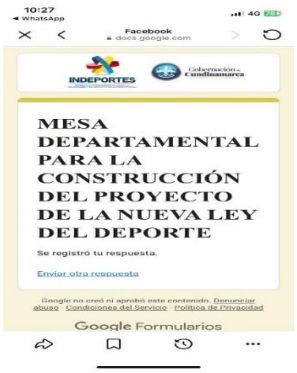
</td></tr>
<tr><td>OBLIGACIÓN ESPECIFICA</td><td>9</td><td>Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.</td></tr>
<tr><td colspan="2">FECHA</td><td>25 al 30 de julio.</td></tr>
<tr><td colspan="2">TEMA</td><td>Capacitación y reuniones del componente formativo.</td></tr>
</table>

ACTIVIDADES	Asistí y participe activamente en las reuniones, capacitaciones y eventos que se desarrollaron los días 29 y 30 de julio del 2024, ***CONSTRUYAMOS LA NUEVA LEY DEL DEPORTE:*** El día 29 de Julio asistí a la reunión convocada en el municipio de chía a partir de las 8:00 am, en el auditori Zea Mays, desarrollando diferentes actividades en esta importante reunión. ***CAPACITACION CENTROS DE INTERES:*** La capacitación fue didacta por el Mg. Eduardo Ortega y se dialogó a cerca de diferentes temas como referentes al programa como: • Proyecto: Centros de formación • El juego como medio de la enseñanza-aprendizaje. • Continuum energético. • Definición de objetivos de entrenamiento. • Componentes de la carga Además de ello también nos aclaró inquietudes y dudas acerca de cómo diligenciar los diferentes formatos contractuales: la cuenta cobro, el formato de sesión de clase y el formato informe de gestión contractual y evidencias.
TIPO DE EVIDENCIAS	Fotográficas

EVIDENCIAS

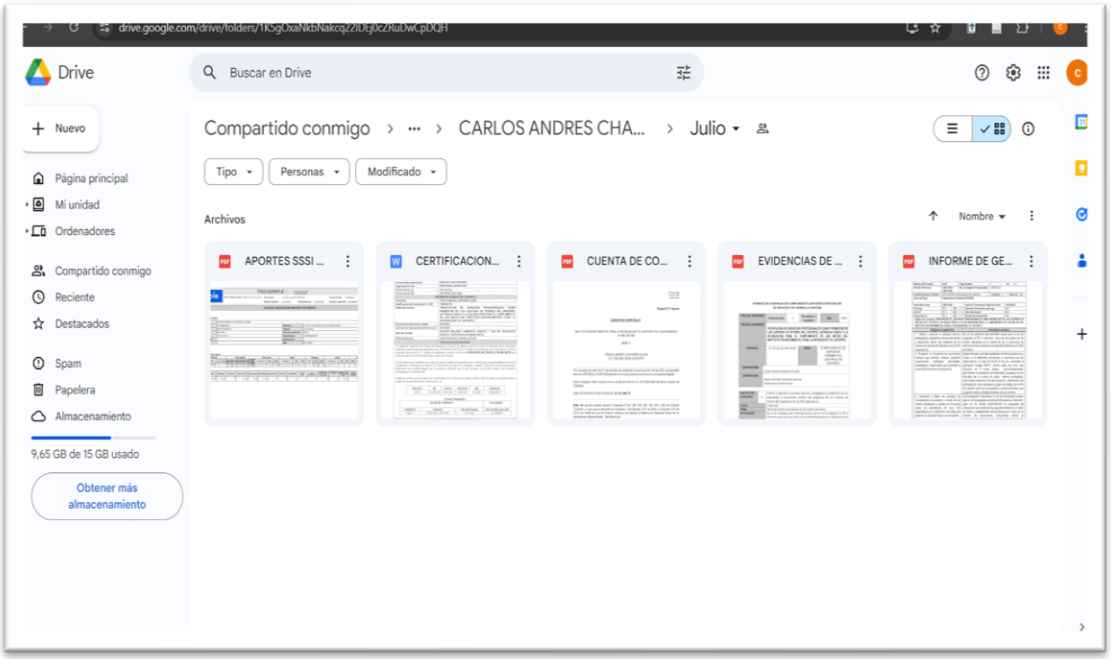








OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos

		de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
FECHA		25 al 30 de julio.
TEMA		Verificación Documentación Contractual mes de Julio.
ACTIVIDADES		Realice la presentación de todos los documentos que componen el informe contractual para el mes de julio, siendo estos cargados inicialmente en el drive asignado para el grupo de promotores, todo ello para su respectiva revisión y aprobación.
TIPO DE EVIDENCIAS		Archivos digitales.
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	El contratista deberá entregar una certificación expedida por parte de la Institución Educativa en donde conste el cumplimiento de sus actividades relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
FECHA		30 Julio
TEMA		Certificación de Cumplimiento
ACTIVIDADES		La presente obligación contractual no se ha desarrollado puesto que a la fecha no se ha realizado la asignación de la institución educativa a intervenir por parte de INDEPORTES y la secretaria de Educación departamental.
TIPO DE EVIDENCIAS		Certificación, archivo digital.
EVIDENCIAS		



INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA	PROMOTORES DE LOS CENTROS DE INTERES	INDEPORTES CUNDINAMARCA

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
BOGOTA	BOGOTA	JULIO

QUIEN CERTIFICA

COORDINADOR IED RECTOR IED	
NOMBRE	CARGO
FIRMA	ENTIDAD

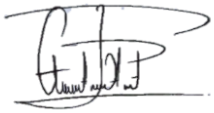
Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita _____**Presentación del promotor de los centros de interés**

Observaciones_____

- **Acuerdos**
- **tareas pendientes**

FIRMA:



NOMBRE: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

CORREO: car.andr7@gmail.com

CONTACTO: 310 677 5634

ANEXOS

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA RELACIÓN EVIDENCIAS MES DE JULIO CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS 0414 2024 CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA.

Obligación No 1: Liderar y ejecutar el proceso técnico, pedagógico y académico de las actividades a desarrollar, dentro del programa de los Centros de Interés del Deporte en la (s) IED asignada (s).

Actividad realizada: Desarrolle de la propuesta de intervención por medio de los deportes (Atletismo y Futbol de Salón).

PROPUESTA CENTROS DE INTERES EN ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

“GOBERNANDO MAS QUE UN PLAN”

2024 – 2028

METAS 168 - 169

DEPORTE FORMATIVO

INTRODUCCION

La siguiente propuesta se adopta para el desarrollo del programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, direccionado desde el componente de Deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, que está dirigido a los niños y niñas de municipios de categoría 4, 5 y 6 del departamento, buscando incentivar la práctica deportiva, la actividad física y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país, todo ello en trabajo mancomunado entre la secretaria de educación del departamento e INDEPORTES, mediante un programa ambicioso que buscar impactar directamente a diversas instituciones educativas, realizando un apoyo como jornada complementaria y potenciar las prácticas deportivas, con la finalidad de descentralizar y generar mayor cobertura en poblaciones que no han tenido beneficio directo..

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el

entorno facilitando no solo su desempeño físico sino social en todas la esferas donde transcurra su vida, teniendo en cuenta que el desarrollo en todos los niños y jóvenes no se ha dado de la misma manera hay que plantear el deporte, la actividad física y recreación como el medio que permita obtener experiencias positivas desde el afianzamiento de movimientos y cualidades físicas que van de la mano con su formación en valores.

Dado estas instancias desde el componente se plantea manejar dos disciplinas deportivas (individual y conjunto) dentro del plan pedagógico y mallas curriculares enfocadas al desarrollo de las capacidades físicas básicas, el mejoramiento de la técnica y fundamentos (técnica – táctica) y el trabajo axiológico, apuntando a la formación en valores y al desarrollo de un ser integral, integrando estos tres elementos se pretende fortalecer el proceso formativo desde la práctica, en todas las dimensiones del niño.

JUSTIFICACIÓN

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "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".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

De esta manera los centro de interés del deporte, actividad física y recreación son un programa formativo complementario que contribuye de forma directa a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación.

MARCO LEGAL

El deporte formativo y sus derivados son programas institucionales de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

· Constitución Política de 1991

· Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

· Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

· Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano de Deporte

OBJETIVOS

Objetivo General

- Estimular y mejorar las capacidades físicas básicas y condicionales acompañadas del componente axiológico apuntando a un ser integral, por medio de la práctica deportiva, la actividad física y recreativa en las instituciones educativas focalizadas.

Objetivo Especifico

- Motivar y promocionar la prácticas deportivas, actividad física y recreación, propendiendo el desarrollo de habilidades físicas, motrices y sociales con miras a un estilo de vida saludable.
- Mejoramiento de las habilidades y condiciones físicas del niño por medio de las sesiones y prácticas deportivas específicas.
- Integrar los fundamentos básicos de las disciplinas deportivas con la formación en valores propias de la interacción con otros individuos en un deporte de conjunto, integrando su desempeño dentro del campo de juego como en su entorno social.
- Utilizar el deporte, la actividad física y la recreación como medio para la formación de valores.
- Adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor y socioafectivo.
- Valorar las prácticas deportivas, actividad física y recreación como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.
- Obtener información acerca de las características generales, psico deportivas y sicosociales de cada uno de los beneficiados.
- Mejorar la calidad de vida, a través de la práctica deportiva, la actividad física y la recreación.

POBLACIÓN Y OBJETO DE COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en instituciones focalizadas por la secretaria de educación departamental e INDEPORTES Cundinamarca, en diferentes municipios de categorías 4, 5 y 6.

Todo ello buscando fortalecer el tiempo escolar por medio de actividades deportivas, de actividad física, recreativas y educativas para niñas, niños y adolescentes en distintas instituciones educativas propiciando aprendizajes íntegros.

METODOLOGIA Y ESTRUCTURA TEMATICA

Dentro de la metodología para abordar el programa Centros de interés del deporte, actividad física y recreación, se deben de tener en cuenta de manera directa los temas y sub temas que se desarrollan al interior establecidos en las mallas curriculares para cada disciplina deportiva.

Siendo esto de vital importancia y que orientado por el formador y/o docente tenga los conocimientos necesarios para el desarrollo de cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones diarias de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas desde su fase inicial o diagnostica hasta la fase final del proceso.

Las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo del programa deben tener relación entre si, focalizadas y secuenciadas dentro de un amplio número de sesiones programadas para el periodo de desarrollo de la propuesta.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones teniendo en cuenta los deportes que conforman desde el punto de vista de deporte individual y de conjunto, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

ESTRATEGIA DE IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA			
PRESENTACIÓN	Se realizará la presentación en la institución educativa con el rector y a su vez se tendrá en cuenta los horarios a establecer según las indicaciones del componente formativo y el respectivo aval del dirigente de la institución. Además de ello se observarán las instalaciones y el material físico con el que se cuenta para implementar el programa.		
CONVOCATORIA Y DIAGNOSTICO INICIAL DE LOS DEPORTISTAS.	Convocatoria en cada espacio y lugar asignado después de la presentación.	Establecer los horarios y espacios donde se desarrollará el programa.	Caracterización inicial como fase diagnostica evaluativa de las condiciones físicas y antropométricas de la población beneficiada.
DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE LA PRACTICA	Caracterización de los grupos beneficiados en deporte individual y deporte de conjunto.	Implementación de los ejes temáticos de cada disciplina: -Componente físico y condicional. -Componente técnico - motriz -Componente táctico y Estratégico. -Componente antropométrico. -Componente psicosocial y valores	
SUBPROGRAMA ACTIVAMENTE Y ACTIVIDAD MENSUAL	Desarrollo de actividades que vinculen a la población con la actividad física y pausas activas. ***-Volando cometa -Integración Amigo secreto -Dia Dulce*** ***- Clausura Festival del Juego Tradicional***		
FASE FINAL Y EVALUACION DE LOS DEPORTISTAS.	Caracterización final como fase evaluativa final de las condiciones físicas y antropométricas de la población beneficiada acorde a cada disciplina deportiva y retroalimentación de la implementación de todo el programa.		

ESTRATEGIA METODOLOGICA

✓ Realizar la intervención con dos disciplinas deportivas, una de tipo individual y otra de deporte de conjunto, atendiendo un mínimo de población por cada modalidad deportiva.

Esta estrategia se desarrollará directamente en la institución educativa, asignada puesto que son dos deportes accesibles y de gran importancia para el desarrollo del ser humano, que además de ello son disciplinas deportivas muy practicadas y que direccionadas de manera interdisciplinar y en trabajo mancomunado con diferentes actores de la institución educativa se lograra sacar un excelente proceso.

DEPORTE	
ATELTISMO	**FUTBOL DE SALÓN**
15 estudiantes mínimo	25 estudiantes mínimo

✓ Realizar periódicamente cada mes el desarrollo de actividades que vinculen a la población con la actividad física y pausas activas.

Formalizar semanalmente el desarrollo de espacios propicios denominados **ACTIVA MENTE**, dentro del aula de clases que vinculen a la gran mayoría de estudiantes de la institución educativa, por medio de actividades que tengan que ver con la acción del movimiento y que permitan desdibujar el formato cuadriculado que a diario se evidencia en las aulas de clase. Todo ello con la única finalidad de brindar un pequeño espacio que sea necesario para lograr captar la atención del alumnado, con situaciones amenas que le permitan volver a enforcarse dentro del aula de clase con la mayor energía y disposición posible.



✓ Organizar una actividad de índole recreativa en la cual se vincule y se integre la mayor cantidad de población de la Institución educativa beneficiada.

Para cada mes se desarrollará una propuesta de actividad física y recreación que busque la vinculación de los grupos poblacionales beneficiados, esto con la finalidad de brindar muchos más espacios que le permitan a los estudiantes desenvolverse de mejor manera y obtener una formación integra desde todos los puntos de vista como está estipulado en el programa.

MES	**ACTIVIDAD PROGRAMADA**
AGOSTO	*Volando Cometa*
SEPTIEMBRE	*Integración Amigo Secreto*
OCTUBRE	*Celebración día Dulce*
NOVIEMBRE	*Festival de Juegos Tradiconales*



✓ Planificar mes a mes el desarrollo de los temas y subtemas a desarrollar teniendo en cuenta las mallas curriculares de Atletismo y futbol de Salón.

Durante cada periodo mensual se realizará la entrega de los planes mensuales, esto con el fin de llevar un mayor control del proceso de enseñanza – aprendizaje en las disciplinas deportivas y además de ello obtener un punto inicial o de fase diagnostica para luego al final del proceso obtener una retroalimentación, la cual nos permita obtener un DOFA (Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas).

Para cada planeación dentro de la implementación del programa para el deporte de conjunto e individual, se tendrán en cuenta los diferentes componentes de la disciplina: ***ATLETISMO - FUTBOL DE SALON***

Componentes:

- Componente físico y condicional.
- Componente técnico - motriz
- Componente táctico y Estratégico.
- Componente antropométrico.
- Componente psicosocial y valores.

COMPONENTES Y FUNDAMENTOS GENERALES DIRECCIONADOS AL PROCESO DE APRENDIZAJE CENTRO DE INTERES DEL DEPORTE, ACTIVIDAD FISICA Y RECREACIÓN

Componente	Fundamentos
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades

	físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

CRITERIOS DE EVALUACION

Dentro de lo que se pretende ejecutar en esta propuesta, es evidenciar el punto de partida del proceso y el punto final, es por ello que la evaluación juega un papel demasiado importante dado que nos ayudara realizar la labor de la mejor manera buscando siempre el avance y crecimiento formativo de la población beneficiada.

Las evaluaciones a cada grupo se aplicarán al inicio, intermedio y final del proceso de formación deportivo. Para ello se aplicarán:

- Toma de Antropométricos: Peso, Estatura de Pie, Estatura Sentado, Envergadura, Cintura, IMC.
- Test Físicos y pruebas: Salto Horizontal, Salto Vertical, Carrera de 20 mts, Shuttle Run, Agarre de Bastón, Wells y dillon y pruebas específicas por deporte establecidas en las mallas curriculares.

Estos serán los criterios bajo los cuales será evaluado cada integrante beneficiario del programa centros de interés deportivo, actividad física y recreación para determinar su desarrollo o avance en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

MATERIALES Y RECURSOS

Se contará con la participación de un profesional idóneo como recurso humano liderando el programa en la institución educativa asignada.

Además de ello para que el proceso sea fructífero se necesita de materiales e implementos deportivos que puedan ayudar a evolucionar las capacidades motrices y condiciones físicas en pro del desarrollo motriz, axiológico y psicosocial que determinen un ser holístico en todo el sentido de la palabra, para ello teniendo en cuenta los parámetros establecidos desde el programa de deporte formativo para los centros de interés del deporte, la actividad física y la recreación se necesita.

- ✓ Balones
- ✓ Conos
- ✓ Platillos
- ✓ Sogas o cuerdas
- ✓ Bandas elásticas
- ✓ Aros
- ✓ Silvato

Obligación 2: Propiciar un encuentro de promotores mensual que permita: evaluar, compartir experiencias, establecer actividades, estrategias y lineamientos que permitan el crecimiento continuo del programa.

Actividad Realizada: Asistí de forma presencial y virtual a los diferentes encuentros y reuniones que se desarrollaron los días 25-26-28-30 de julio, mediante la aplicación Google MEET, donde cada una tuvo una duración de 2 horas diarias.



Obligación 3: Coordinar y liderar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren todos los estudiantes de la(s) IED asignada(s) en lo referente a las áreas del deporte, la actividad física y la recreación.

Actividad Realizada: Revise de documentos compartidos desde el componente formativo para desarrollar de forma excelente el inicio del programa Centros de interés deportivo, actividad física y recreación.



DEFINICIÓN

Es un programa orientado a la atención de la población escolar niños, niñas y adolescentes en IE focalizadas

Contribuye al fortalecimiento de las estrategias de ampliación y uso significativo del tiempo escolar, la protección de las trayectorias de vida y educativas

Enfocado en el desarrollo procesos de enseñanza - aprendizaje para la educación integral a través de la acción motriz.

Fuente: Guía de Orientaciones Metodológicas
para la Jornada Deportiva Escolar Complementaria 2023

OBJETIVOS

Disminuir los factores de riesgo y vulnerabilidad con la práctica y participación de NNA en la estrategia JDEC, que les permitan desarrollarse en ambientes protectores y amigables

Fomentar la participación en actividades deportivas durante la educación para enriquecer el tiempo libre de niños y adolescentes.

Mejorar las habilidades motoras y físicas de niños y adolescentes mediante el desarrollo de habilidades básicas de movimiento y capacidades físicas, coordinativas e intelectuales en el contexto de la formación deportiva.



ALCANCE

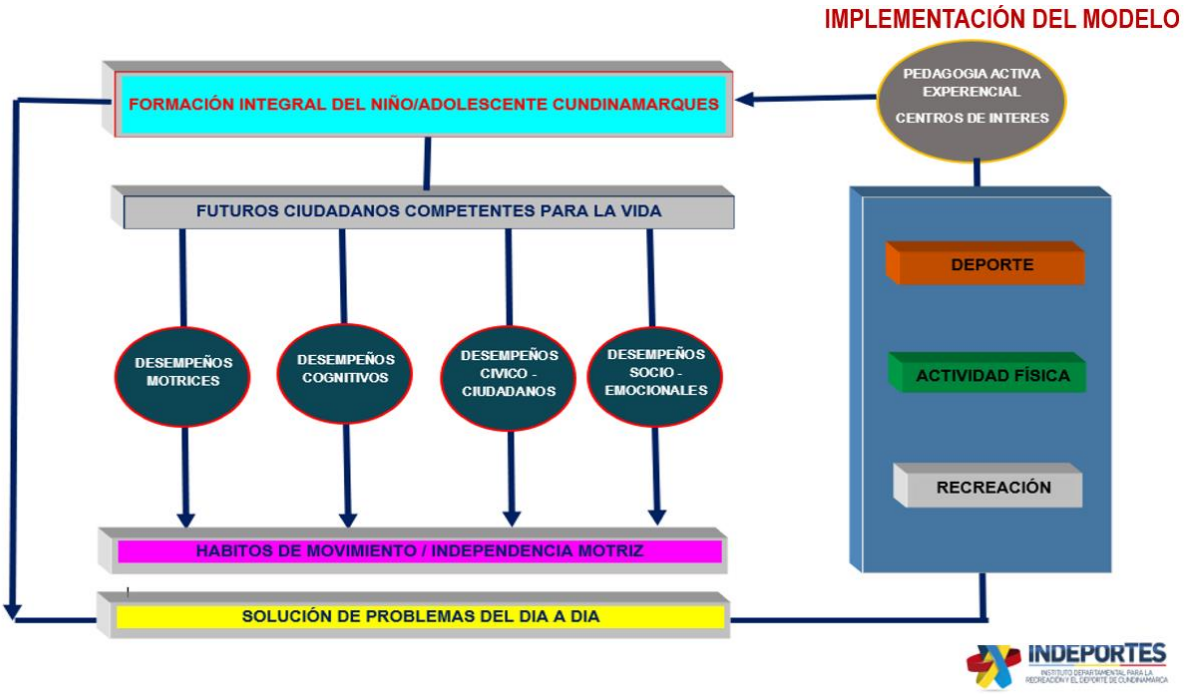
- A través de la Secretaria departamental de Educación (IED) Como aliados estratégicos
- Orientado a la atención de la población escolar en Intituciones Educativas
- Focalización, suministrada por Indeportes Cundinamarca
- Está enfocado en la atención de niños, niñas y adolescentes entre los 3 y 17 años

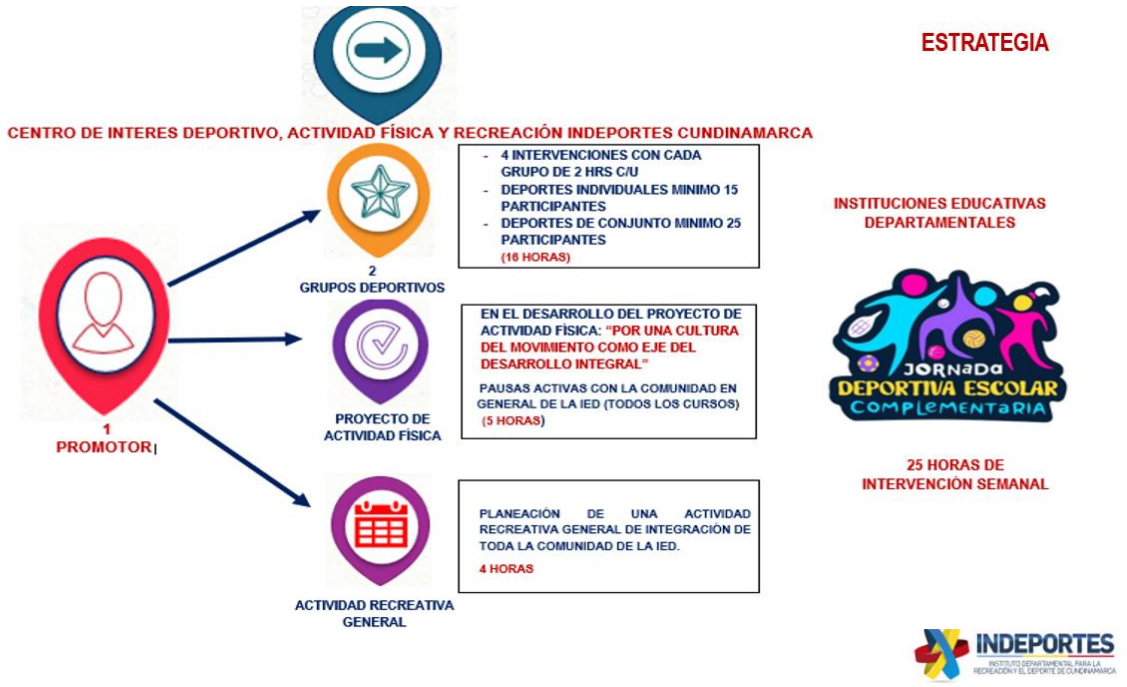
INDEPORTES

PROYECTO CENTROS DE INTERES EN DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN



INDEPORTES





Obligación No 4: Diseñar y presentar en los casos requeridos el plan pedagógico y de actividades que soporte el desarrollo del programa en cada disciplina deportiva a implementar.

Actividad Realizada: Realice la formalización de las disciplinas deportivas de carácter individual y de conjunto (Atletismo y Futbol de Salón), que se desean trabajar en la institución educativa que se designe, todo ello teniendo en cuenta las mallas curriculares establecidas para cada disciplina el contexto rural, los

escenarios deportivos, los materiales y la población a intervenir y lo más importante teniendo en cuenta los parámetros establecidos por INDEPORTES.

- **Anexo 1: Mallas Curriculares – Futbol de Salón y Atletismo.**

MALLA CURRICULAR FUTBOL DE SALON

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:

Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del fútbol.

CONTENIDOS:

- **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo especifico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la Flexibilidad 2 veces por semana.

- **TECNICO/MOTRIZ:**

Sensibilización Externa; Procesos de sensaciones, percepciones, simbolizaciones y representaciones a nivel visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo.

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular.

- **TACTICO/COGNITIVO:**

Roll defensa, roll ataque, normatividad de las actividades y competencias en que participa.

- **PSICOSOCIAL:**

Valores como: Respeto, disciplina, autocuidado, imagen de autoridad.

METODOLOGIA:

Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño;

aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes caracteristicas en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas1 a 31).

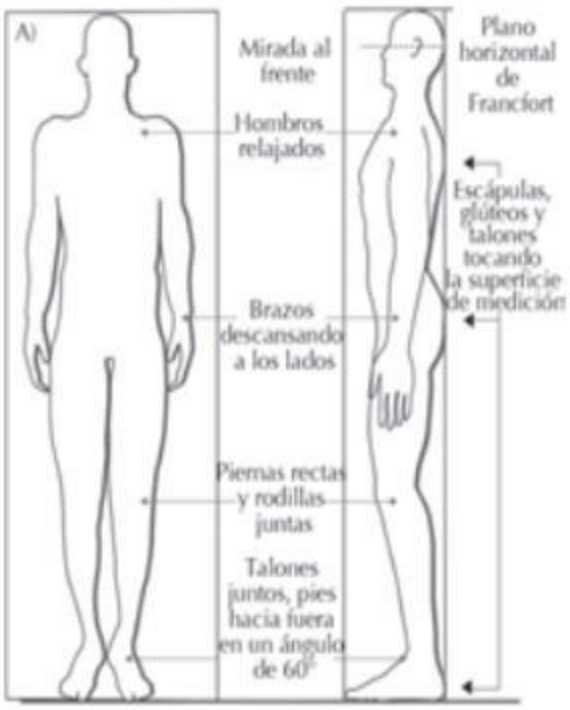
Tabla 1. Decimales de Año

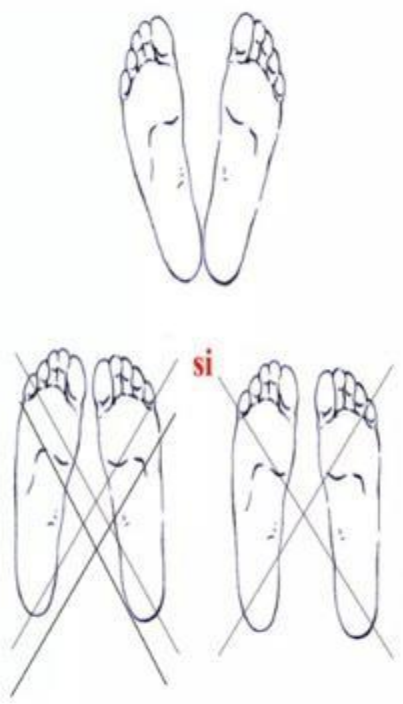
ENERO - DICIEMBRE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	891
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	-----	411	-----	578	663	-----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

- **TALLA DE PIE O ESTATURA**

Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento. La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.





PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

EF= Ea*(100/%C)

Donde: EF es la estatura final a predecir

Ea es la estatura actual medida

%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal

Actual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres

DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



INDICE CINTURA CADERA

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.

Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.

A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	081 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

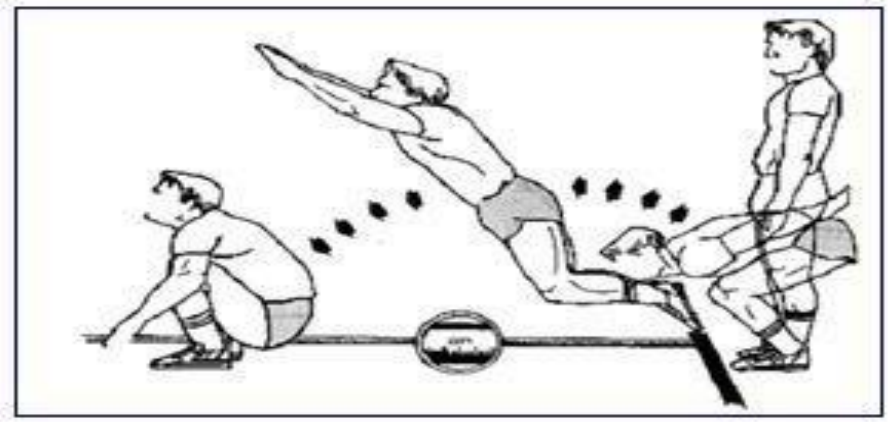
- **COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL**

SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada) Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

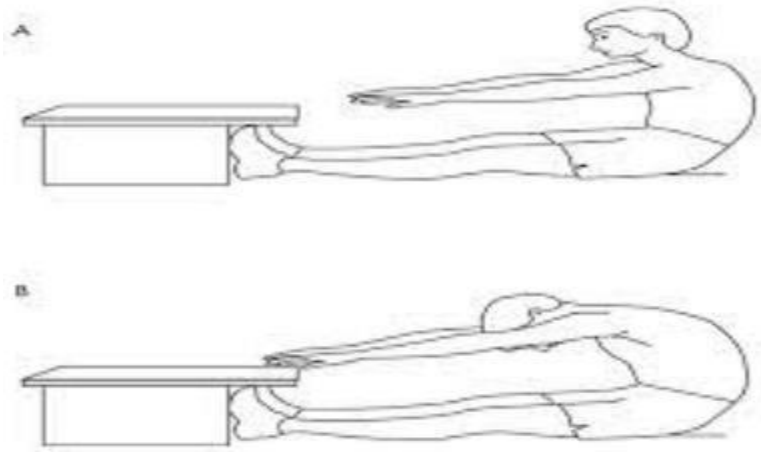
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrasado, se toma la medida sobre este.

- Se realizan y registran dos intentos

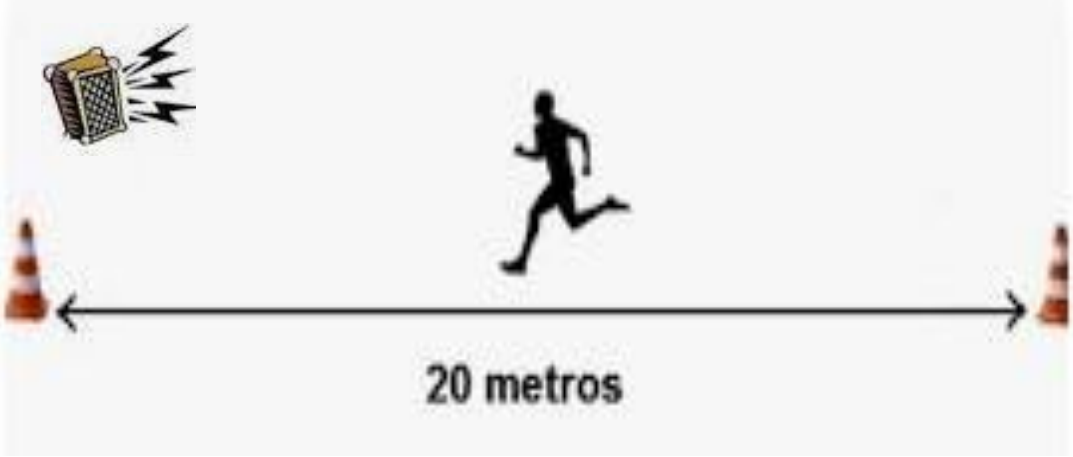
LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia máxima aeróbica o consumo de oxígeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto, hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo

- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños estan en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97

Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- **COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ**

PRUEBA DE COORDINACIÓN VISO/MANUAL – VISO/PEDICA

Objetivo:

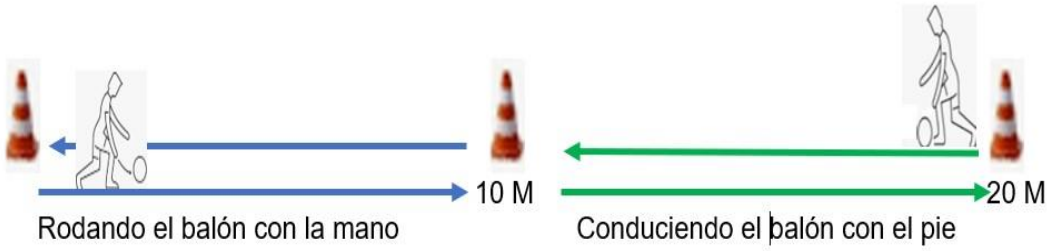
Determinar el nivel de condición de desarrollo de la coordinación dinámica viso/manual y viso/pedica en el niño.

Material:
Tres Conos de demarcación

Un balón numero 4

Un decámetro

Un cronometro



Desarrollo de la Prueba: Se ubican los tres conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 10 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono rodando el balón con su mano derecha, al llegar al cono cambia la forma de desplazarse conduciendo el balón con su pie derecho hasta el tercer cono, cuando llegue al tercer cono dará media vuelta y se regresa transportando el balón con su pi izquierdo hasta el segundo cono y al llegar a este cambiara su desplazamiento a rodar el balón con su mano izquierda; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

	NOMBRE	TIEMPO EN SEGUNDOS	VISO/MANUAL						VISO/PEDICA					
			DISCRIMIN. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP		DISCRIM. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP	
			DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ

FASE DE FUNDAMENTACIÓN

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:
Fundamentar técnicamente al niño participante en la disciplina de futbol de salón, mediante juegos de carácter individual y juegos en pequeños grupos que le permitan el descubrimiento de los diferentes roles, requerimientos y funciones de los mini-deportes.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; 2 veces por semana
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; 2 veces por semana
  - Resistencia aeróbica; 2 veces por semana

- **TECNICO/MOTRIZ**

- Conducción: Transporte del balón por una superficie libre de obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan:
  - ✞ *Visión Periférica*: Tener control visual del entorno, compañeros, adversarios sin perder el control del balón.
  - ✞ *Golpe Continuo del Balón:* Realizar el transporte del elemento manteniendo control del mismo mediante un golpe constante que le permita cambiar de dirección o detenerse sin perder la posesión del mismo.
  - ✞ *Posición del Tronco:* el transporte del balón afecta la ubicación del tronco del jugador que la realiza a partir de dos aspectos que son; la velocidad y el biotipo de quien lo transporta, puesto que si se transporta el balón a poca velocidad la posición del tronco de quien lo realiza es más erguida y si se incrementa la velocidad en el transporte del elemento la posición del tronco cambia siendo esta más inclinada hacia adelante.
- Dribling: Transporte del balón por una superficie donde se tienen que eludir obstáculos y/o adversarios. Tiene como elementos que la determinan los mismos de la conducción más los siguientes:

  - ✞ *Finta*: Movimiento del cuerpo del jugador con el cual busca engañar al jugador contrario (hago que voy a izquierda y salgo a derecha) o viceversa.
  - ✞ Amague sobre el balón: Movimiento sobre el balón que busca engañar al contrario (hago que voy a patear el balón y no lo hago, continuando con el transporte).
  - ✞ *Esquive:* la habilidad que tiene el jugador para evitar chocarse o colisionar con el jugador contrario y así mantener el dominio y control del elemento mientras sigue en su transporte.

  - ✞ *Cambio de Ritmo*: el juego de velocidades que utiliza el jugador para evitar perder la posesión del balón mediante realiza su transporte (voy rápido y disminuyo el ritmo a más lento y vuelvo y acelero).
  - ✞ *Cambio de dirección*: el cambio de trayectorias que realiza el jugador mientras realiza el transporte del balón para mantener su posesión y no permitir la recuperación por parte de los jugadores del equipo contrario.
  - ✞ *Protección del Balón*: es buscar que mientras realiza el transporte del balón; siempre el cuerpo de quien este transportando se encuentre entre el adversario y el elemento.
- Pase: Es la entrega del balón a un compañero en el momento adecuado y en las mejores condiciones. Tiene como elementos determinantes;
  - ✞ *Pie de Apoyo*: el pie que realiza el apoyo del jugador cambia su posición dependiendo del tipo de pase o golpeo que el jugador haga; puesto que si el pase es a raz de suelo el pie de apoyo ira ligeramente adelantado de la altura donde se encuentra el balón. Si el pase es a media altura el pie de apoyo ira casi a la misma altura de donde se encuentra el balón, y si quiere realizar un pase alto el pie de apoyo ira ligeramente atrazado de la altura donde se encuentra el balón.
  - ✞ *Pie de Impacto sobre el balón*: dependiendo del tipo de pase que se quiera hacer el pie debe impactar de forma precisa al balón para que llegue a su destino previsto. De la siguiente manera: si se quiere un pase a raz de piso el pie de impacto debe golpear al balón por la parte superior del mismo. Si se quiere un pase a media altura, el golpeo de hacerse sobre la parte medial del balón y si es un pase alto el golpeo debe hacerse en la parte inferior del balón.

- ✞ *Posición del Tronco*: De igual manera dependiendo del tipo de pase que se quiera realizar la posición del tronco de quien ejecute este gesto técnico va a variar así: si es un pase a raz de piso el tronco estará ligeramente inclinado hacia adelante; si es un pase a media altura el tronco de quien lo ejecute estará casi erguido y si es un pase alto el tronco de quien lo ejecute estará ligeramente inclinado hacia atrás.

- Remate: es el lanzamiento del balón a portería contraria por parte del jugador integrante del equipo que tiene posesión del elemento con el propósito de obtener un gol. Tiene los mismos elementos determinantes del pase (pie de apoyo, pie de impacto sobre el balón y posición del tronco) además de las siguientes maniobras técnicas del remate:
  - ✞ Volea: Remate con el empeine cuando el balón viene de aire.
  - ✞ Semivolea: Remate con el empeine en el preciso momento que el balón viene de aire y toca el piso.
  - ✞ Cabeceo: es el remate que se hace de cabeza, este puede hacerse con salto y sin salto.

- **COMPONENTE TACTICO**

Como contenidos a desarrollar dentro del componente táctico tenemos la implementación de los ***principios de juego de base***: entendidos como las ideas fundamentales sobre las que se desarrolla el juego mediante la utilización de los fundamentos técnicos y caracteristicas de cada jugador y el roll que esté desempeñando dentro del campo.

GENERALES	DEFENSIVOS	OFENSIVOS
1. Hacer lo más fácil 2. Acompañar la jugada. 3. Movilidad Constante. 4. Jugar a lo ancho y a lo largo 5. Visión Periférica 6. Dominar la idea de Bloque 7. Dominar la idea de cambio de juego 8. Entregar y buscar un espacio.	1. Seguridad ante todo. 2. Saber Ubicarse 3. Saber Retroceder 4. Marcación sinónimo de anticipación e interceptación 5. Cooperación con el compañero eludido. 6. Salir Jugando 7. Jugar con el arquero	1. Abrir la cancha. 2. Ganar la línea de fondo 3. Dominio del 2vs1 4. Dominio de la pared 5. Hambre de gol. 6. Rematar y seguir en la jugada 7. Dominio de los fundamentos técnicos

- **COMPONENTE PSICOSOCIAL**

  El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.

Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- Juegos Tácticos menores o juegos simplificados en estructuras de igualdad y desigualdad desde el 1vs1, 1vs2, 2vs2, 3vs2… 5vs5.
- Juegos Polivalentes
- Juegos de Entrada
- Juegos de Conducción, pase y remate a portería. - Partidos de entrenamiento - Modelajes.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y

colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97

Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97

Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

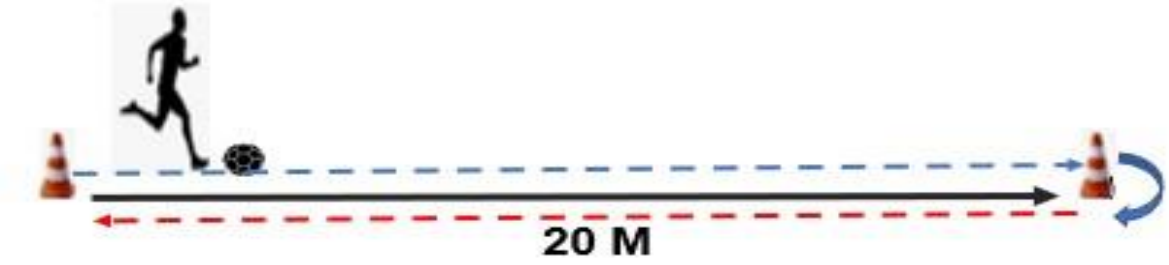
COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ

PRUEBA DE CONDUCCIÓN

Objetivo: Determinar el nivel de ejecución y apropiación del fundamento técnico Conducción a partir de elementos determinantes del fundamento técnico y el tiempo.

Material:

- Dos Conos de demarcación
- Decámetro
- Balón número 4
- Cronometro



Desarrollo de la Prueba:

Se ubican los Dos conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 20 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.

NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFERICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE DRIBLING

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del Dribling como fundamento técnico**.**

Material:

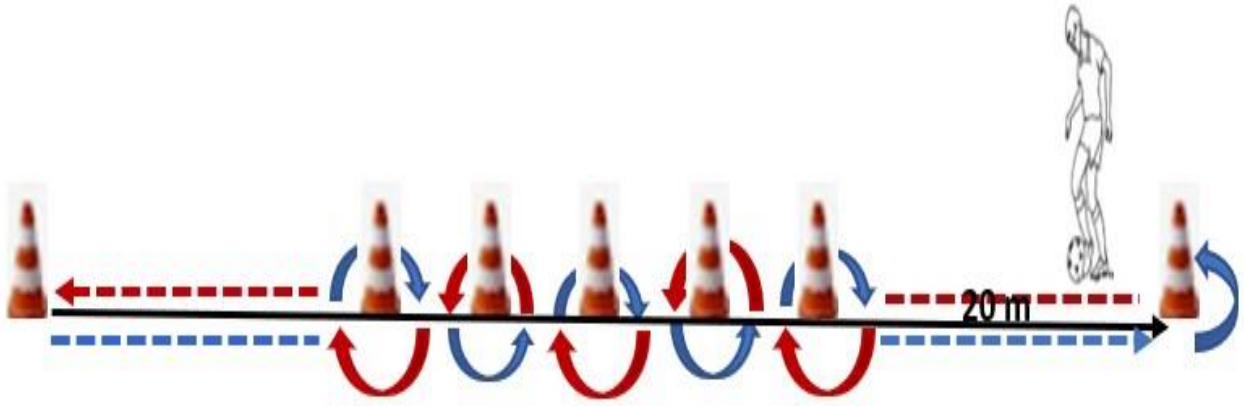
- 7 conos de demarcación
- Decámetro
- Cronometro
- Balón número 4

Desarrollo de la Prueba

Se ubican los siete conos en línea recta separados el primero del último por una distancia de 20 metros, a los 8 metros del primer cono ubica el segundo cono, a 9 metros del primer cono se ubica el tercer cono, a 10 metros se ubica el cuarto cono, a 11 metros se ubica el quinto cono y a 12 metros se ubica el sexto cono y el séptimo se ubica a 20 metros todos en línea recta, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono inicia un desplazamiento en zig – zag por entre los conos (del 2 al 6) realizando una conducción a gran velocidad con la misma pierna hasta el 7 cono, donde realizara un giro y cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al de nuevo a la hilera de conos (6 al 2) donde hará el desplazamiento en zig – zag y luego el desplazamiento en velocidad hasta el primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción y del Dribling como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.



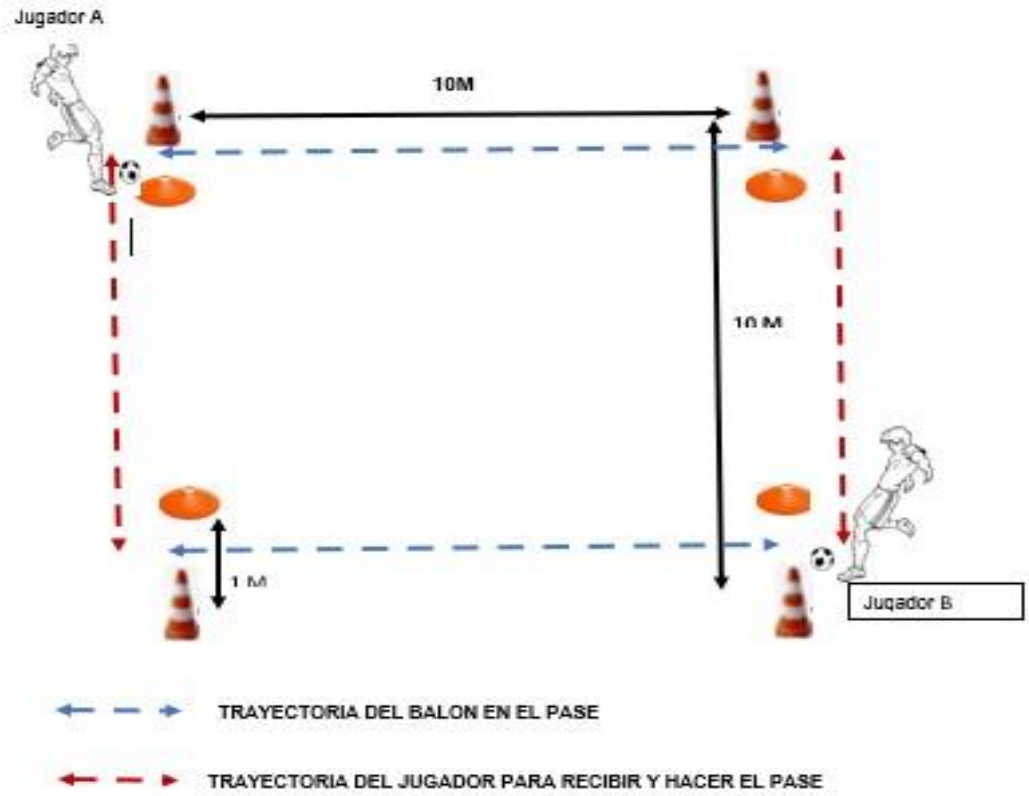
NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFERICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE PASE

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del Pase como fundamento técnico**.**

Material:

- 4 conos de demarcación - 4 platillos de demarcación.
- 4 balones # 4
- Cronometro
- Decámetro



Desarrollo de la Prueba: Se demarca un cuadrado de 10 metros de lado con los cuatro conos, se demarca unas zonas de 1 metro desde los conos hacia adentro del cuadrado con los platillos, los deportistas que van a ser evaluados se ubican en esquinas contrarias en diagonal como se observa en la gráfica cada uno con balón, cada jugador realizara un pase al espacio libre entre la zona demarcada por el platillo y el cono que tiene al frente, calculando la velocidad en el desplazamiento para que el compañero lo recepcione y de igual forma el jugador que realiza el pase pueda recepcionar el pase que de manera simultánea está realizando el otro jugador evaluado. Cada pase se hace con diferente perfil (una vez pierna derecha, el siguiente pierna izquierda).

Se contabilizarán los pases precisos (que pasen por la zona demarcada y que fueron recepcionados por el compañero) realizados en un periodo de 30 segundos. Teniendo

NOMBRE	# PASES EN 30"	PERFIL DERCHO									PERFIL IZQUIERDO								
		DISCRIMIN. PERCEPTIVA			MEMORIA MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP			DISCRIM. PERCEPTIVA			MEMOR. MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

como referentes a nivel cualitativo la memoria motriz, la discriminación perceptiva y los ajustes neuromusculares de tiempo y espacio.

PRUEBA DE REMATE

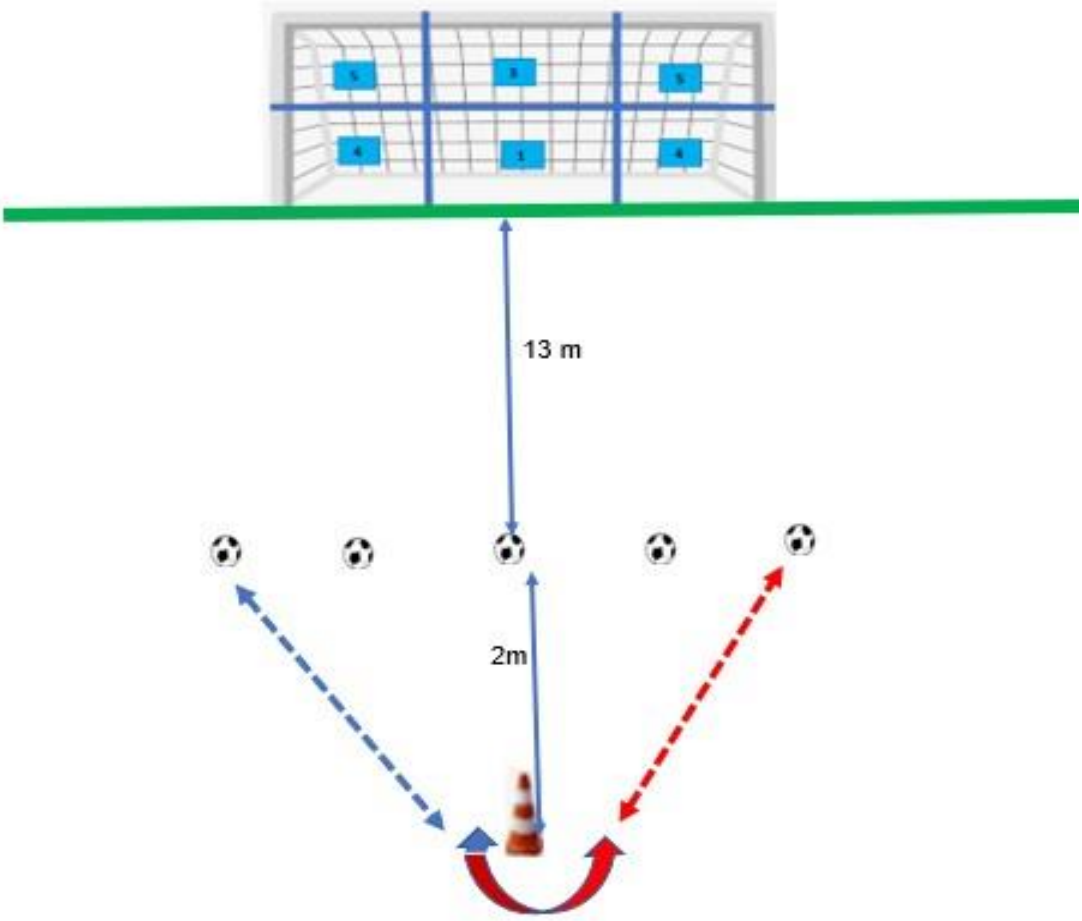
Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del remate como fundamento técnico del futbol de salón.

Material:

- 5 balones # 4
- 1 cono de demarcación
- Decámetro
- Cinta de demarcación
- Cronometro
- Campo de futbol de salón

Desarrollo de la prueba: La portería de futbol de salón se divide con cinta de demarcación en seis rectángulos como se observa en la gráfica siguiente, a una distancia de 13 metros se ubican 5 balones en una fila de frente a la portería y separados entre si por una distancia de un metro, a una distancia de 2 metros detrás del tercer balón (balón del centro se ubica un cono de demarcación, el cual será el punto de salida para el jugador que está siendo evaluado. El Cual a la señal del evaluador iniciara su recorrido desde atrás del cono a realizar el remate del primer balón al lado que el elija, se regresara hasta el cono y se desplazara al lado contrario para realizar el remate del segundo balón y así sucesivamente hasta terminar con el remate del quinto balón. Se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se hacen 2 remates con el perfil menos dominante.
- El desplazamiento se realiza a una intensidad máximal del 90 al 100% de su capacidad
- Es necesario pasar por detrás del cono en cada desplazamiento
- Se debe tomar el tiempo en segundos gastado en el total de desplazamiento para realizar los 5 remates.
- Se debe tomar el dato de la sumatoria de puntos acertados con cada perfil y en total de los 5 remates
- Se realizan dos intentos, garantizando una recuperación no menor a tres minutos entre cada intento.



NOMBRE	TIEMPO	EFECTIVIDAD EN PUNTOS		
		PERFIL DERECHO	PERFIL IZQUIERDO	TOTAL

FASE DE ESPECIALIZACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO:

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del futbol de salón, de acuerdo a su gusto y proyección de características para el desempeño en el futbol de salón reglamentario. por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

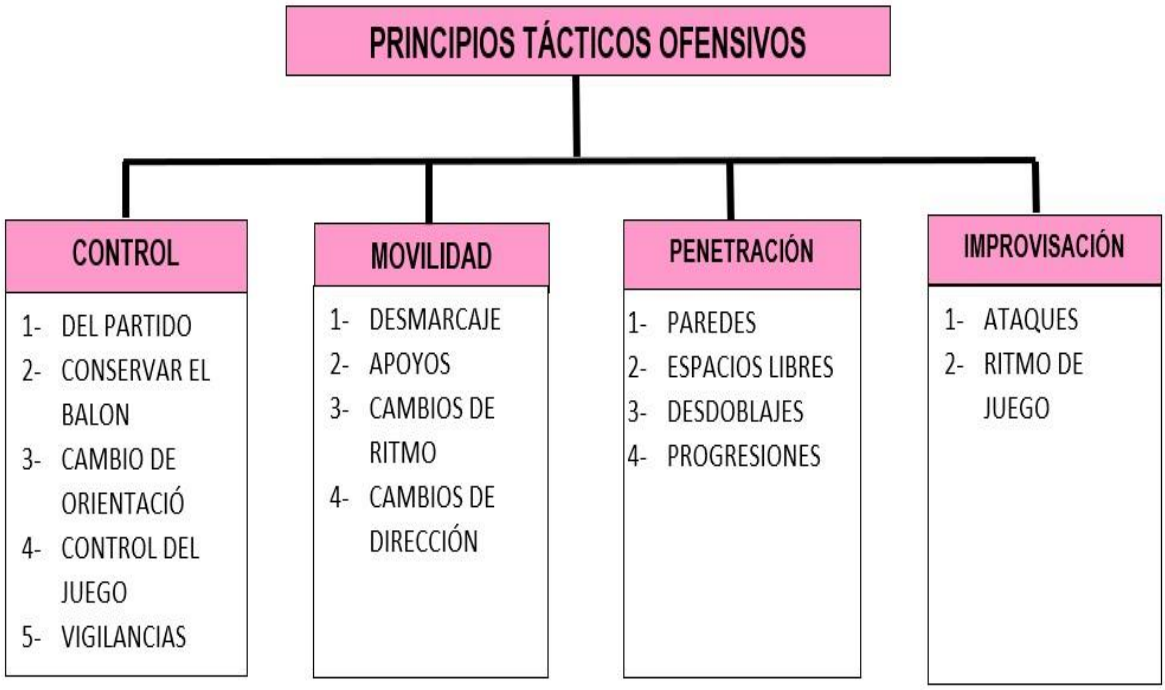
- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
  - Resistencia aeróbica; todos los días
  - Fuerza: Dos días a la semana
  - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

- **TECNICOS**: Se deben trabajar todos los fundamentos técnicos discriminados en la fase anterior, pero haciendo énfasis en aquellos fundamentos que más requiera el niño de acuerdo a su posición que desempeñe dentro del juego, por ejemplo, si es un defensa central debe trabajarse todo lo relacionado con el juego aéreo, tanto de manera frontal, como de costado. En caso de ser un delantero por los costados se debe fortalecer el Dribling, el centro de costado, el remate de media distancia.

- **TACTICOS:**

Son ideas básicas sobre las cuales se desarrolla el juego dependiendo del momento ya sea a nivel grupal o individual. Estas ideas se agrupan en dos dependiendo de los mementos que se concibe el futbol de salón a nivel general Ataque y Defensa, buscando integrar los principios que se vieron en la fase anterior. Se sintetizan en su agrupación de la siguiente manera:


PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS
RETARDACIÓN
1- REPLIEGUES
2- TEMPORIZACIÓN
EQUILIBRIO
1- MARCAJES
2- COBERTURAS
3- PERMUTAS
4- RELEVOS
5- VIGILANCIAS
RECUPERACIÓN
1- DOBLAJES
2- ANTICIPACIÓN
3- INTERCEPTACIÓN
4- CARGA
5- ENTRADAS


PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS
CONTROL
1- DEL PARTIDO
2- CONSERVAR EL BALON
3- CAMBIO DE ORIENTACIÓ
4- CONTROL DEL JUEGO
5- VIGILANCIAS
MOVILIDAD
1- DESMARCAJE
2- APOYOS
3- CAMBIOS DE RITMO
4- CAMBIOS DE DIRECCIÓN
PENETRACIÓN
1- PAREDES
2- ESPACIOS LIBRES
3- DESDOBLAJES
4- PROGRESIONES
IMPROVISACIÓN
1- ATAQUES
2- RITMO DE JUEGO

METODOLOGIA

La metodología utilizada para el desarrollo de los diferentes contenidos propuestos en cada uno de los componentes se basa en juegos motrices dirigidos; concebidos como unidades integrales de trabajo, que mediante esfuerzos y desempeños en pequeños grupos le permitan al niño participante apropiarse de las diferentes unidades temáticas propuestas, sin dejar de lado el propósito lúdico y de disfrute que debe tener inmersa cada actividad realizada.

Dentro de los juegos Motrices dirigidos a utilizar podemos destacar:

- ✓ Juegos Tácticos Menores en estructuras desde 1vs1 hasta 11 vs 11, en condiciones de igualdad y desigualdad.
- ✓ Modelajes
- ✓ Partidos de Entrenamiento

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- ✓ **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- ✓ **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54

13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

COMPONENTES TENICO/ MOTRIZ, TACTICO Y PSICOSOCIAL

FICHA SEGUIMIENTO DEL JUGADOR/ ANALISIS POR APARTADOS

Jugador: _____ edad_____
genero_____
Posición:
_____Municipio_____

ELEMENTOS TECNICOS- TACTICOS Y PSICOSOCIALES A EVALUAR. CRITERIOS DE 1 A 5 DE MENOS A MAS CUALIDAD			
TECNICA OFENSIVA	1	3	5
Controles: amortiguaciones, paradas, semiparadas, desviaciones			
Juego Aéreo			
Conducción del balón			
Protección del balón			
Dribling y regate			
Remate (Tiro a portería)			
Dominio del pase en largo (cambio de orientación)			
Dominio de pared, pase a corta distancia (2 vs 1)			
TÉCNICA DEFENSIVA			
Carga			
Capacidad de cobertura			
Anticipación			
Capacidad de Marcaje			
TECNICA DEFENSIVA - OFENSIVA			
Juego sin balón			
Dominio del 1 vs 1			
Posicionamiento en el campo			
Orientación de juego			
Dominio de los desdoblamientos			
Dominio de las permutas			

Anticipación			
Visión de juego			
Apoyo a los compañeros			
Dominio de los diferentes tipos de marcaje (Zonal - mixtos)			
Capacidad de Proyección al ataque			
Polivalencia del jugador (Capacidad de adaptarse a varias posiciones)			
CUALIDADES FÍSICAS			
Buena capacidad aeróbica			
Jugador rápido en distancias cortas			
Capacidad de cambio de ritmo individual			
Jugador veloz en distancias largas			
Jugador con agilidad y movilidad			
Jugador con velocidad en resistencia			
Jugador con capacidad de salto (Potencia tren inferior)			
Jugador con facilidad para lesionarse			
Jugador con capacidad de recuperación tras una lesión			
RASGOS DE LA PERSONALIDAD			
Ambición en le juego			
Agresividad, valentía en su comportamiento			
Disciplinado			
Don de mando, Liderazgo			
Control Emocional			
Confianza en si mismo			
Confianza en los demás			
Receptibilidad para entrenar			

MALLA CURRICULAR ATELTISMO

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE ATLETISMO

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

OBJETIVO:

Desarrollar una base psicomotriz amplia, permitiendo el conocimiento del propio cuerpo y estableciendo relaciones con el entorno y los demás, a través de juegos de desempeño individual que involucren en su ejecución las formas básicas de movimiento mediante el acercamiento con elementos propios del atletismo.

CONTENIDOS:

- ✓ **FÍSICOS:**

Como contenido de desarrollo específico dentro del componente físico condicional se tiene el desarrollo de la flexibilidad.

- ✓ **TECNICO/MOTRIZ:**

Buscar favorecer los contenidos técnicos y motrices como lo son las habilidades motrices básicas, que direccionen al deportista por medio de juegos deportivos y predeportivos del atletismo, de otra parte contribuir al desarrollo de las condiciones técnicas por medio del mismo para el atletismo

Sensibilización Propia: Dimensión temporal, dimensión espacial, esquema corporal, ajuste postural y tono muscular/ coordinación (global y segmentaria), y equilibrio.

Capacidades Motrices de Base:

Coordinación:

- Coordinación Global o Coordinación Segmentaria.

Factores determinantes como son:

- Memoria Motriz
- Ajustes Neuromusculares a tiempo y Espacio. Discriminación Perceptiva.

Equilibrio:

- Equilibrio Estático o Equilibrio Dinámico o Equilibrio Objetal o Equilibrio Recuperado

Factores Determinantes del Equilibrio:

- Base de Sustentación
- Centro de Gravedad

- **TACTICO/COGNITIVO:**

Carreras de velocidad, fases de partida en el atletismo (salidas), desarrollar actividades de conlleven al gesto en la técnica del atletismo, enseñanza de las modalidades de carrera de velocidad en 100 y 200 metros, desarrollo de habilidades y condiciones generales de lanzamiento, y transversalmente impartir valores como: Respeto, disciplina, auto cuidado.

METODOLOGIA:

Se fundamenta en la utilización de juegos motrices dirigidos; como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva, respetando las características de desarrollo, necesidades y expectativas que tiene el niño; aprovechando el interés y motivación que despierta en el niño participante, generando así una adhesión a la práctica de este tipo de actividades físico-deportivas.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes características en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.
Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas1 a 31).

Tabla 1. Decimales de Año

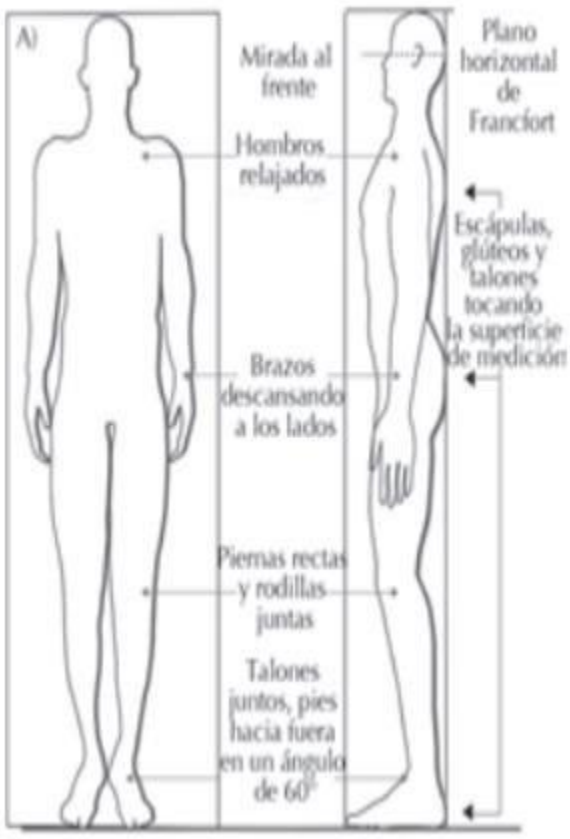
ENERO - DICIEMBRE

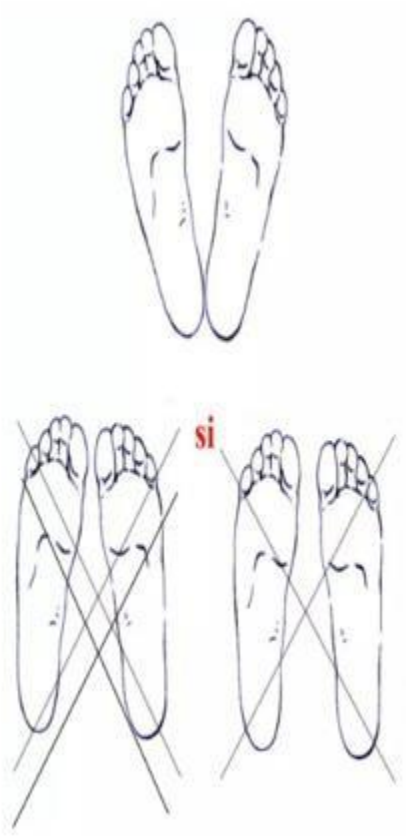
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	891
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	-----	411	-----	578	663	-----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TALLA DE PIE O ESTATURA

Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45°. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.

La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.





PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

EF= Ea*(100/%C)

Donde: EF es la estatura final a predecir

Ea es la estatura actual medida

%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal

Actual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres

DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



INDICE CINTURA CADERA

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.

Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.

A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	081 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

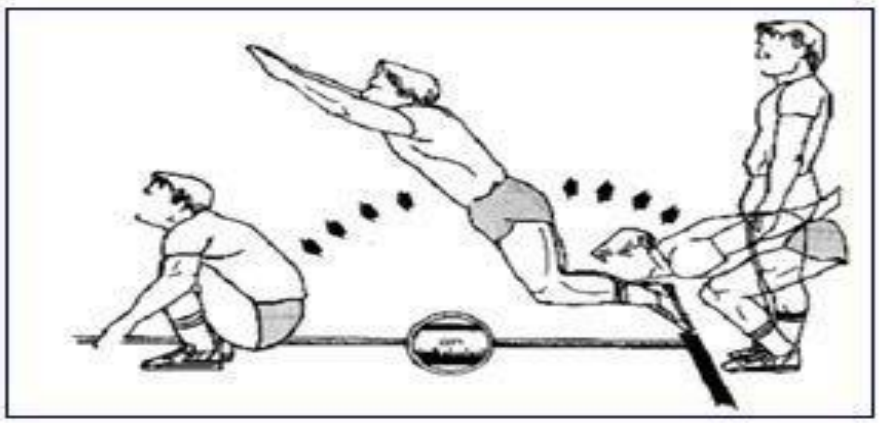
- **COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL**

SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada) Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

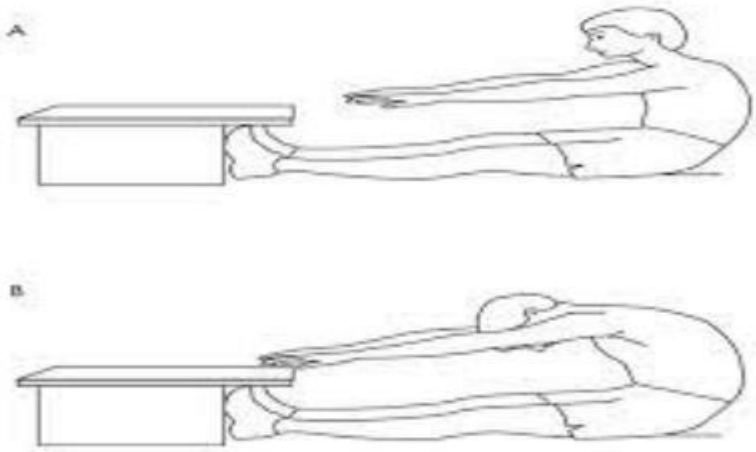
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se toma la medida sobre este.

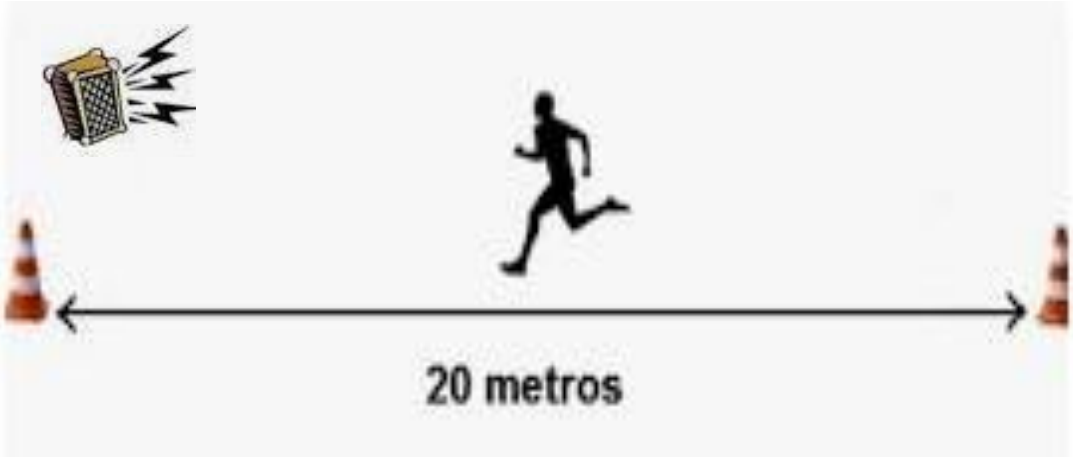
- Se realizan y registran dos intentos

LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia máxima aeróbica o consumo de oxígeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños estan en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

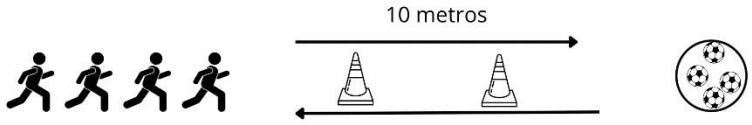
8 años Femenino

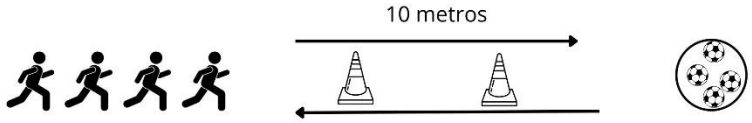
	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- **COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ**

PRUEBA DE VELOCIDAD

- **Objetivo: Diseñar el nivel de condición de velocidad de desplazamiento y** pase de obstáculos.
- **Materiales:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.
- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- **Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, con dos obstáculos que semejan una vallas en trayecto que debe de vencer a la ida el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- **Reglas:**
    1. Gana el equipo que más objetos cambie.
    2. Es de carácter obligatorio pasar los dos obstáculos.





MEDICION DE LA RAPIDEZ EN NIVEL INICIACION SEGÚN EL ANTERIO						
NIVEL	I NIVEL		II NIVEL		III NIVEL	
EDAD/GENERO	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM
6 AÑOS	6,6	7,1	7,2	7,7	7,6	8,2
7 AÑOS	6,4	6,9	7	7,5	7,,4	8
8 AÑOS	6,4	6,8	7	7,4	7,4	7,9
9 AÑOS	6,1	6,5	6,6	7,1	7	7,5
10 AÑOS	5,9	6,4	6,4	7	6,8	7,4
11 AÑOS	6,3	6,3	6,9	6,9	7,3	7,3
12 AÑOS	6,1	6,4	6,6	7	7	7,4
13 AÑOS	7,3	7,7	8	8,4	8,4	8,9
14 AÑOS	7,4	8,1	8,1	8,8	8,5	9,4
15 AÑOS	7	7,5	7,6	8,2	8,1	8,7

Según la tabla anterior registre los siguientes datos teniendo en cuenta el resultado.

DEPORTISTA	GENERO	EDAD	TIEMPO SEGUNDOS	NIVEL DE CLASIFICACION

FASE DE FUNDAMENTACION NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO:
Fundamentar técnicamente al niño, específicamente con elementos propios del atletismo posibilitando la vivencia de las diferentes modalidades tanto de campo como de pista.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:
  - Flexibilidad todos los días.

- Velocidad de reacción; 2 veces por semana
- Velocidad de desplazamiento acíclica; 2 veces por semana
- Resistencia aeróbica; 2 veces por semana

- **TECNICO/MOTRIZ**
  - Técnicas de carrera para resistencia zancada/brazada/respiración
  - Técnicas de carrera para velocidad zancada/brazada/respiración
  - Salto alto largo , salto triple y técnicas de cada modalidad
  - Impulso de bala, lanzamiento de pelota, jabalina, disco y tecnicas de cada modalidad

- **COMPONENTE TACTICO**

  Apropiación de las características y fortalezas individuales para cada una de las pruebas en el atletismo.

- **COMPONENTE PSICOSOCIAL**

  El desarrollo y estimulación de valores como el respeto, disciplina, cuidado personal, autoridad, trabajo en equipo, solidaridad.

METODOLOGIA

Fundamentada en el desarrollo de juegos motrices dirigidos de trabajo que mediante el desempeño individual permiten el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación, respectiva, respetando las características del desarrollo, necesidades que tiene el niños y aprovechando el interés que tienen por la edad y la características físicas.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectivo en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

- **COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ**

Componente Técnico:

- **Técnica de Carrera:** Incluye la postura corporal, la posición de los brazos, la zancada, la frecuencia y longitud de la zancada, así como la forma de correr las curvas.
- **Técnica de Salto:** En disciplinas como el salto de longitud o altura, la técnica de despegue, vuelo y aterrizaje es crucial para obtener buenos resultados.
- **Técnica de Lanzamiento:** En lanzamientos como el de jabalina, disco o martillo, la técnica de giro, el momento del lanzamiento y la posición del cuerpo son determinantes.

Componente Motriz:

- **Fuerza:** La fuerza muscular es esencial para generar potencia en la carrera, saltos y lanzamientos.
- **Velocidad:** Tanto la velocidad de reacción como la velocidad máxima son importantes en diferentes disciplinas atléticas.
- **Flexibilidad:** Una buena flexibilidad ayuda a mejorar la amplitud de movimiento y reduce el riesgo de lesiones.

- **Coordinación:** La coordinación entre diferentes grupos musculares es crucial para ejecutar movimientos técnicos precisos.
- **Agilidad:** La capacidad de cambiar rápidamente de dirección es vital en pruebas como los 100 metros lisos o en las carreras con obstáculos.

Ambos componentes se complementan entre sí. Una buena técnica maximiza la eficiencia del movimiento, mientras que un adecuado desarrollo de las capacidades motrices permite ejecutar esa técnica de manera más efectiva y potente. La combinación de un entrenamiento técnico específico con el desarrollo de las capacidades físicas adecuadas es la clave para el éxito en el atletismo en especialización.

Desarrollo de la Prueba

PRUEBA 50 METROS VELOCIDAD

Objetivo: Medir la velocidad de traslación corporal mediante un sprint de 50 m.

Materiales:

Terreno liso con la medida exacta



Cronometro

Desarrollo de la prueba:

Tras la línea de salida, a la voz de «listos» (el brazo del profesor estará en alto) los alumnos adoptarán la posición de alerta. A la voz de «ya» (el brazo del profesor desciende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. Los alumnos deben tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro.

Se dará un concepto valorativo del tiempo de la prueba, frecuencia zancada, técnica de braseo y técnica de respiración:

NOMBRE	EDAD	TIEMPO	FRECUENCIA SANCADA			TECNICA DE BRASEO			TECNICA DE RESPIRACION		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5

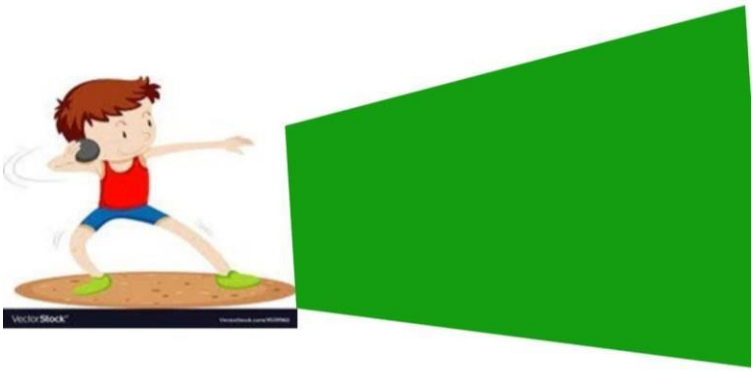
PRUEBA LANZAMIENTO DE PELOTA 50 METROS

Objetivo: medir y valorar la fuerza explosiva a partir de lo que se observa una medida de lanzamiento.

Materiales:

Pelota de 50 gramos

Terreno en grama



Desarrollo de la Prueba:

Ubicación del individuo detrás de la línea sujeción y ubicación de la pelota, desplazamiento continuo eje vertical pie-rodilla-hombros tras el desplazamiento cadena cinética de pierna, cadera, tronco y brazo y tener ángulo de lanzamiento.

Se dará un concepto valorativo de la distancia de la prueba, ubicación del individuo, posición de la pelota y técnica de lanzamiento:

NOMBRE	EDAD	DISTANCIA	UBICACIÓN DEL INDIVIDUO			POSICION DE LA PELOTA			TECNICA DE LANZAMIENTO		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE SALTO DE UNA ZONA DE 80 CM

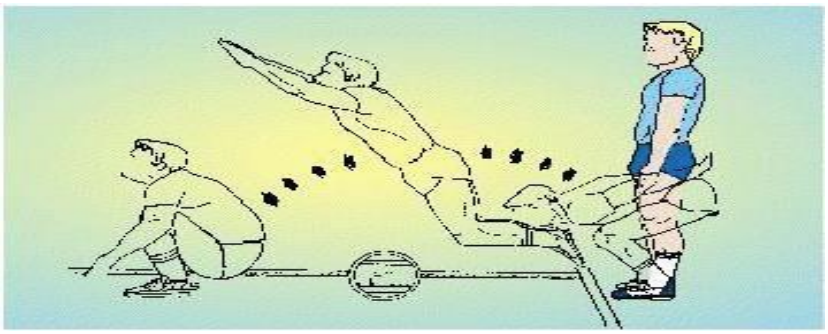
Objetivo: lograr la mayor distancia valiéndose para ello en 3 fases aproximación, batida y vuelo.

Materiales:

Zona de partida

Tabla indicadora

Zona de caída



NOMBRE	EDAD	TIEMPO	FRECUENCIA ZANCADA			TECNICA DE BRASEO			TECNICA DE RESPIRACION		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5

FASE DE ESPECIALIZACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

OBJETIVO.

Implementar un plan departamental de especialización en atletismo que permita el desarrollo de atletas altamente capacitados y competitivos a nivel nacional e internacional, mediante el establecimiento de programas de entrenamiento de alto rendimiento, el apoyo técnico especializado y la creación de oportunidades de competición de alto nivel.

CONTENIDOS:

- **FISICOS:** como contenidos objetivo a desarrollar dentro del componente físico se tienen:

  - Flexibilidad todos los días.
  - Velocidad de reacción; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento acíclica; todos los días
  - Velocidad de desplazamiento cíclica: Dos días a la semana
  - Resistencia aeróbica; todos los días
  - Fuerza: Dos días a la semana
  - Resistencia a la velocidad: Dos días a la semana

TECNICOS

Los contenidos técnicos para deportistas en nivel de especialización son los siguientes:

1. **Técnica de Carrera:**

- Refinamiento de la postura corporal: Trabajar en la alineación óptima del cuerpo para maximizar la eficiencia en la carrera.

- Mejora de la zancada: Ajustar la longitud y frecuencia de la zancada para optimizar la velocidad y la resistencia.
- Análisis biomecánico: Utilizar tecnologías como cámaras de alta velocidad o sensores para analizar y corregir detalles técnicos en la carrera.

2. **Salto:**

- Técnica de despegue avanzada: Perfeccionar la técnica de la fase de carrera previa al salto para maximizar el impulso.
- Vuelo más eficiente: Trabajar en la posición del cuerpo en el aire para obtener una mayor distancia o altura.
- Aterrizaje preciso: Enseñar a controlar la posición del cuerpo durante la fase de aterrizaje para minimizar el impacto y prevenir lesiones.

3. **Lanzamiento:**

- Técnica de lanzamiento avanzada: Perfeccionar la coordinación y la secuencia de movimientos para aumentar la distancia o la precisión.
- Mayor velocidad de implemento: Entrenar la velocidad de giro o el lanzamiento para aumentar la potencia del lanzamiento.
- Análisis cinemático: Utilizar herramientas de análisis de movimiento para identificar áreas de mejora en la técnica de lanzamiento.

4. **Carreras de vallas:**

- Perfeccionamiento del paso de vallas: Trabajar en la técnica de elevación de las piernas y la coordinación entre zancada y salto.
- Optimización del ritmo de carrera: Ajustar la velocidad entre las vallas para mantener la fluidez y minimizar la pérdida de velocidad.

5. **Relevos:**

- Entrega del testimonio de alta velocidad: Practicar la transmisión del testimonio a altas velocidades, minimizando el tiempo perdido en las transiciones.
- Sincronización precisa: Reforzar la coordinación entre los corredores para optimizar el cambio de testimonio y mantener la velocidad del equipo.

Además de estos contenidos técnicos específicos, en la etapa de especialización también se presta atención a la periodización del entrenamiento técnico, alternando períodos de trabajo específico con otros de descanso y recuperación para maximizar los resultados y prevenir lesiones. La atención individualizada y el análisis detallado de la técnica de cada atleta son fundamentales para su desarrollo y éxito en el atletismo de especialización.

- **TACTICOS:**

En el atletismo, los contenidos tácticos a nivel de especialización se centran en optimizar el rendimiento del atleta en su disciplina específica. Estos contenidos se enfocan en estrategias y tácticas que permiten al

atleta mejorar su desempeño, superar a la competencia y alcanzar sus objetivos. Aquí tienes algunos ejemplos de contenidos tácticos en distintas disciplinas del atletismo:

- **Carrera de velocidad (100m, 200m)**:Salidas, técnicas en zancada
- **Carrera de vallas**: ritmos, técnica en pasaje de la valla, estrategia en ultimas vallas
- **Carrera de medio fondo (800m, 1500m)**:distribución de esfuerzo, cambio de ritmos, táctica según rendimiento de oponentes
- **Carrera de fondo (5000m, 10000m, maratón)**: estrategias, hidratación y nutrición durante competencia, administración de ritmo, preparación psicológica y manejo de emociones durante la competencia

1. **Lanzamientos (jabalina, disco, martillo, peso)**:

- Técnica de lanzamiento: Perfeccionamiento de la técnica para maximizar la distancia.
- Estrategia de aproximación: Optimización de la carrera de aproximación para generar más potencia en el lanzamiento.
- Tácticas de competición: Conocimiento de la competencia y adaptación de la estrategia en función de los rivales y las condiciones.

METODOLOGIA

La metodología para el atletismo en el nivel de especialización se estructura fundamentada en el juego como estrategia pedagógica y como unidades integrales de trabajo, que mediante el desempeño individual permitan el desarrollo de los diferentes contenidos y su apropiación respectiva donde debe ser rigurosa, individualizada y orientada a optimizar el rendimiento del atleta en su disciplina específica. Esta metodología es general y puede adaptarse a las necesidades de cada atleta de élite:

1. **Evaluación inicial**:

- Realizar una evaluación exhaustiva de las capacidades físicas, técnicas y tácticas del atleta.
- Identificar fortalezas y áreas de mejora específicas en función de la disciplina practicada.

2. **Establecimiento de objetivos**:

- Colaborar con el atleta para establecer objetivos claros y alcanzables a corto, medio y largo plazo.
- Los objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo (SMART).

3. **Planificación del entrenamiento**:

- Desarrollar un plan de entrenamiento periodizado que incluya ciclos de preparación, competición y recuperación.
- Personalizar el plan de entrenamiento según las necesidades individuales del atleta y las demandas de su disciplina.

4. **Entrenamiento físico**:

- Implementar sesiones de entrenamiento específicas para mejorar la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.
- Utilizar métodos de entrenamiento avanzados, como el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), para mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica.

5. **Entrenamiento técnico**:

- Trabajar en la mejora de la técnica específica de la disciplina del atleta a través de repeticiones, ejercicios específicos y retroalimentación constante.
- Utilizar tecnología avanzada, como análisis de video y sensores de movimiento, para identificar y corregir deficiencias técnicas.

6. **Entrenamiento táctico**:

- Simular situaciones de competición y desarrollar estrategias tácticas específicas para enfrentar diferentes escenarios durante una carrera o competición.
- Enseñar al atleta a leer la carrera y tomar decisiones tácticas inteligentes en tiempo real.

7. **Nutrición y recuperación**:

- Proporcionar orientación nutricional personalizada para optimizar el rendimiento y acelerar la recuperación.
- Implementar estrategias de recuperación efectivas, como masajes, crioterapia y técnicas de relajación, para minimizar el riesgo de lesiones y maximizar la adaptación al entrenamiento.

8. **Monitoreo y ajuste**:

- Utilizar herramientas de seguimiento y evaluación, como pruebas físicas periódicas y análisis de datos de rendimiento, para monitorear el progreso del atleta.
- Ajustar el plan de entrenamiento según sea necesario en función de los resultados y la retroalimentación del atleta.

Esta metodología proporciona un marco general para el entrenamiento de atletismo a nivel de especialización, pero es importante adaptarlo a las necesidades individuales de cada atleta y las demandas específicas de su disciplina. Además, la colaboración estrecha entre el atleta, los entrenadores y otros profesionales del equipo de apoyo es fundamental para maximizar el potencial y el rendimiento del atleta.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectivo en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6
Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54

13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06

- **COMPONENTES TENICO/ MOTRIZ, TACTICO Y PSICOSOCIAL**

FICHA SEGUIMIENTO DEL JUGADOR/ ANALISIS POR APARTADOS

ELEMENTOS TECNICOS- TACTICOS Y PSICOSOCIALES A EVALUAR. CRITERIOS DE 1 A 5 DE MENOS A MAS CUALIDAD			
TECNICA	1	3	5
Braceo			
Longitud de zancada			
Posición del tronco			
Posición en salida			
Movimiento de caderas			
RASGOS DE LA PERSONALIDAD			
Ambición en EL juego			
Agresividad, valentía en su comportamiento			
Disciplinado			
Don de mando, Liderazgo			
Control Emocional			
Confianza en si mismo			
Confianza en los demás			
Receptibilidad para entrenar			

Obligación 5: Realizar la planeación y presentación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes y cargarlas en la plataforma o medio destinada para tal fin, teniendo en cuenta los formatos y lineamientos establecidos por la Coordinación del programa.

Actividad Realizada: Realice la formalización de las disciplinas deportivas de carácter individual y de conjunto (Atletismo y Futbol de Salón), que se desean trabajar en la institución educativa que se designe, todo ello teniendo en cuenta las mallas curriculares establecidas para cada disciplina el contexto rural, los escenarios deportivos, los materiales y la población a intervenir y lo más importante teniendo en cuenta los parámetros establecidos por INDEPORTES.

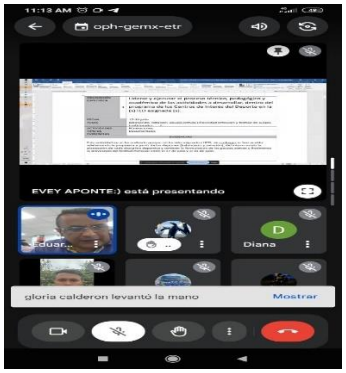
Teniendo en cuenta lo establecido por las directrices del componente formativo: Realice la proyección de intervención con dos disciplinas deportivas, una de tipo individual y otra de deporte de conjunto, atendiendo un mínimo de población por cada modalidad deportiva.

Esta estrategia se desarrollará directamente en la institución educativa, asignada puesto que son dos deportes accesibles y de gran importancia para el desarrollo del ser humano, que además de ello son disciplinas deportivas muy practicadas y que direccionadas de manera interdisciplinar y en trabajo mancomunado con diferentes actores de la institución educativa se lograra sacar un excelente proceso.

DEPORTE	
ATELTISMO	**FUTBOL DE SALÓN**
15 estudiantes mínimo	25 estudiantes mínimo

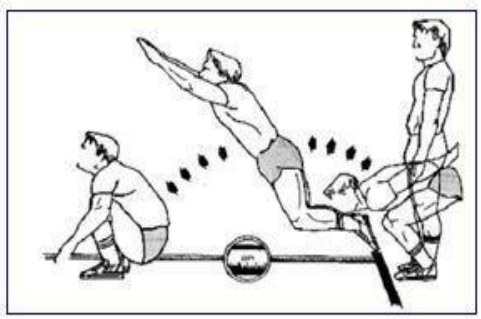
Obligación 7: Presentar un plan de trabajo donde se relacionen las 25 horas de labor semanal, discriminando las 4 sesiones con cada disciplina deportiva; las 5 horas de desarrollo del proyecto “Por una cultura del movimiento como eje del desarrollo integral” y 4 horas de planificación de una actividad mensual general en la Institución Educativa y las demás actividades propuestas para su desarrollo.

Actividad Realizada: Participe en reuniones orientadas desde el componente de deporte formativo y de igual manera a voluntad propia de todo el grupo de formadores del programa de centros de interés del deporte, la actividad física y la recreación para aclarar, adelantar y orientar la formalización de dicha actividad de la mejor manera para dar cumplimiento al proceso formativo.



Obligación 8: Construir en los casos que sea necesario e implementar los procesos de evaluación tanto en la parte inicial del proceso y al finalizar el mismo estableciendo las diferencias generadas con la intervención pedagógica, por medio de un informe detallado.

Actividad Realizada: Recibí orientaciones sobre esta actividad propuesta para ejecutar en el inicio del programa formativo de centro de interés del deporte, la actividad física y le recreación, mediante la aplicación de medidas antropométricas, pruebas y test.



Obligación 9: Asistir y/o apoyar según corresponda, todas las reuniones, capacitaciones y o eventos convocados por Indeportes Cundinamarca y en los cuales se requiera su presencia y participación.

Actividad Realizada: Asistí y participe activamente en las reuniones, capacitaciones y eventos que se desarrollaron los días 29 y 30 de julio del 2024:

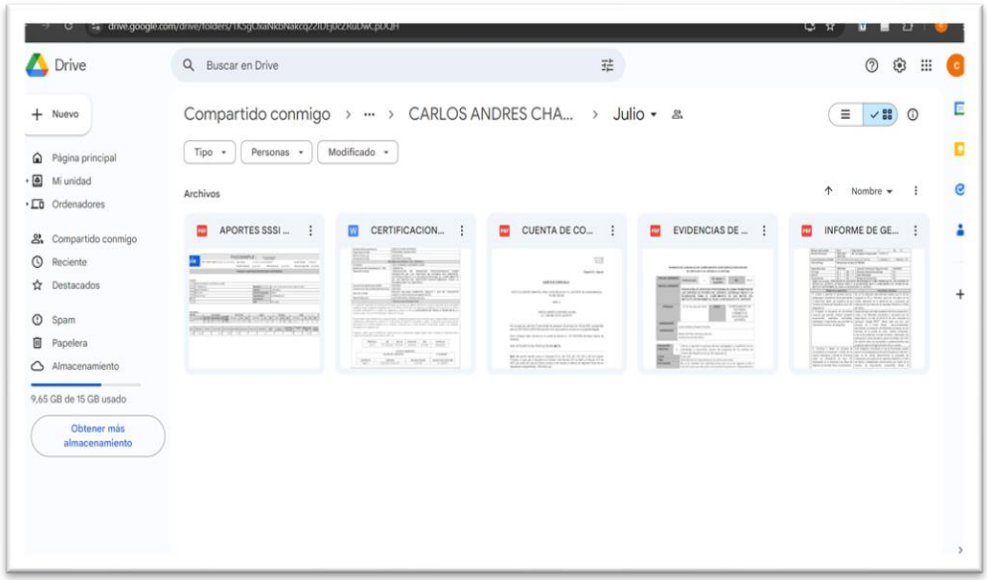
- ***CONSTRUYAMOS LA NUEVA LEY DEL DEPORTE***
- ***CAPACITACION CENTROS DE INTERES***





Obligación 10: Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; su informe de ejecución contractual, planeaciones semanales, bases de datos de cobertura y registro de evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

Actividad Realizada: Realice la presentación de todos los documentos que componen el informe contractual para el mes de julio, siendo estos cargados inicialmente en el drive asignado para el grupo de promotores, todo ello para su respectiva revisión y aprobación.


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
9,65 GB de 15 GB usado
Obtener más almacenamiento
Compartido conmigo › ··· › CARLOS ANDRES CHA... › Julio
Tipo
Personas
Modificado
Archivos
Nombre
APORTES SSSI ...
CERTIFICACION...
CUENTA DE CO...
EVIDENCIAS DE ...
INFORME DE GE...