

Obligación No. 6:

Asegurar la calidad del proceso de Formación Integral mediante valoraciones formativas y la implementación efectiva de la propuesta pedagógica del IDRD, con reportes mensuales sobre el progreso de los estudiantes

Actividad: Durante el mes de marzo 2026 se están aplicando valoraciones “Festivales Intramurales Liga JEC”

PROMESAS DEPORTIVAS 2026 a los deportistas semilleros de los grupos 1, 2,3.

Evidencia: Se están realizando las pruebas intranucleares en las jornadas de entrenamiento en cada horario.

Anexa:

1. Formato pruebas
2. Orientación metodológicas

Ubicación: Secop II CPS 1120 – 2025 Informe No 11, subcarpeta obligación 6

Estación 2: Las, Los... más FUERTES

* Test de Fuerza

Unidad de Medida: Cantidad

Objetivo: Medir la fuerza de brazos, piernas y tronco

Implementos: Cronómetro. Colchonetas (de acuerdo con el número de equipos)

Metodología:

- Ubique las colchonetas (necesarias) en una superficie de terreno liso y plano
- Continúe con los equipos mixtos de seis (6) – (o más); niñas(os), jóvenes por rangos de edad, que vienen rotando de la Estación 1.
- Ubique los equipos en cada subestación propuesta

Desarrollo: Los “Equipos JEC” se ubicarán en la subestación respectiva; a la señal del formador, cada participante deberá iniciar la acción motriz e ir contando desde 1 hasta la cantidad lograda al terminar el tiempo indicado.

* Flexión codos (4 apoyos) durante un (1) minuto

Desarrollo : La prueba inicia en posición de cuatro apoyos: manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y rodillas apoyadas en el piso. El cuerpo debe mantenerse alineado desde la cabeza hasta las rodillas. Desde esta posición, se flexionan los codos controladamente llevando el pecho hacia el suelo, sin perder la alineación corporal y luego se extienden los brazos para volver a la posición inicial.



El cronometrador dará la señal de inicio de flexiones de codos al grupo 1 (de diferentes Equipos) y al concluir un (1) minuto detendrá el cronómetro y marcará la cantidad de flexiones hechas por cada niña(o); luego pasará la 2° niña(o) y así sucesivamente hasta completar el equipo; se sumará el total de flexiones de todo el equipo y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba. Recolecte los resultados.

* Sentadilla (profunda) durante 45 segundos

Desarrollo: Desde posición de pie, se flexionan caderas y rodillas bajando profundo, rompiendo el ángulo de 90°, y luego se extienden las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión al ponerse de pie: rodillas, cadera y espalda.



El cronometrador dará la señal de inicio de las sentadillas profundas al grupo 1 (de diferentes Equipos) y al concluir cuarenta y cinco (45) segundos detendrá el cronometro y marcará la cantidad de sentadillas hechas por cada niña(o); luego pasará la 2° niña(o) y así sucesivamente hasta completar el equipo; se sumará el total de sentadillas de todo el equipo y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba.

* Plancha Horizontal:

Desarrollo: Tumbado boca abajo en una posición de tabla, apoyándose sobre los antebrazos y la punta de los pies (talón). Alinea hombros, cadera, rodillas y tobillos para mantener la espalda recta. Activa el abdomen metiendo el ombligo hacia adentro y contrae glúteos y piernas. Los codos deben presionar contra el suelo haciendo que la espalda se eleve ligeramente.



El cronometrador dará la señal de inicio de plancha al grupo 1 (de diferentes Equipos) irá detendrá cronometrando y marcando el tiempo hecho por cada niña(o); luego pasará la 2° niña(o) y así sucesivamente hasta completar el equipo; registrará el tiempo total empleado por las niñas y niños hasta completar la prueba y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba

Estación 3: Las, Los... más FLEXIBLES

* Test de Wells

Unidad de Medida: Centímetros

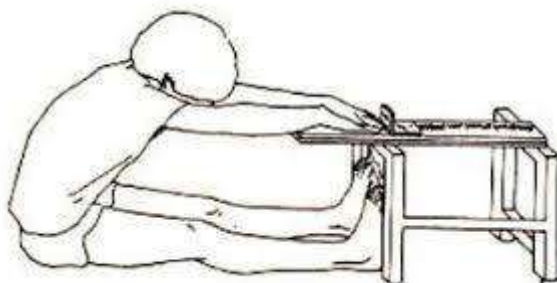
Objetivo: Medir la flexibilidad de la cadena posterior, incluyendo isquiotibiales, zona lumbar y movilidad de cadera

Implementos: Cinta métrica y marcador

Metodología:

- Ubique una superficie de terreno liso y plano
- Continúe con los equipos mixtos de seis (6) – (o más); niñas(os), jóvenes por rangos de edad, que vienen rotando de la Estación 1.

Desarrollo: Los “Equipos JEC” se ubicarán en estación; a la señal del formador, cada participante deberá ubicarse en la zona de prueba “sin calzado”, a la orden del formador ejecutará la posición indicada por tres (3) segundos. La niña(o) se sienta en el suelo con las piernas extendidas y juntas, pies apoyados contra el cajón o regla. Con los brazos extendidos al frente, flexiona el tronco y empuja el marcador lo más lejos posible sin flexionar las rodillas. Se registra la distancia en cm, alcanzada desde los dedos de los pies.



El formador registrará la cantidad de centímetros alcanzada por las niñas y niños del grupo 1 (de diferentes Equipos); luego pasará la 2ª niña(o) y así sucesivamente hasta completar el equipo; la prueba concluirá con la suma total del “Equipo” y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba. Recolecte los resultados.

Estación 4: Las, Los... más COORDINADOS

* Test de Coordinación

Unidad de Medida: Segundos

Objetivo: Medir la velocidad frecuencial y coordinación dinámica

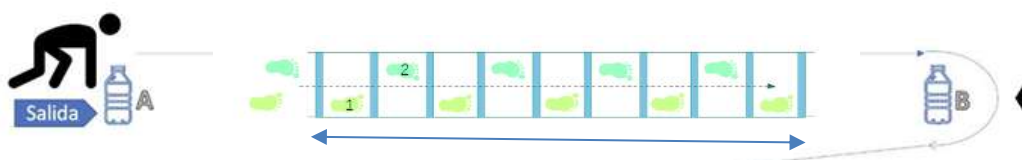
Implementos: 6 Escaleras de coordinación (25x25cm), Cinta Métrica. Cronómetro.

Mínimo 2 demarcadores (Conos o Plátanos). Banderín. Testigos (de acuerdo con el número de equipos)

Metodología:

- Continúe con los equipos mixtos de seis (6) – (o más); niñas(os), jóvenes por rangos de edad, que vienen rotando de la Estación 1.
- Ubique las escaleras una al lado de otra en una superficie de terreno liso y plano
- Organicé equipos y ubíquelos en frente de cada escalera

Desarrollo: Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo las escaleras de coordinación a igual distancia de los conos. Al comienzo, el primer deportista de cada equipo se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, corre hacia la escalera, tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono.



El cronometrador dará la señal de inicio a los deportistas de los Equipos; detendrá cronómetro hasta que todas las niñas(os); del equipo hayan terminado; registrará el tiempo total empleado hasta completar la prueba y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba. Recolecte los resultados.

Estación 5: Las, Los... más ACTIVOS

* Test de Lanzamiento

Unidad de Medida: Centímetros

Objetivo: medir la potencia muscular, la coordinación y la fuerza explosiva del tren superior, Core y tren inferior

Implementos: Cinta métrica y balones medicinales (1k, 2k, 4k)

Metodología:

- Ubique una superficie de terreno liso y plano
- Continúe con los equipos mixtos de seis (6) – (o más); niñas(os), jóvenes por rangos de edad, que vienen rotando de la Estación 1.

Desarrollo: Desde posición de pie, con el balón sostenido con ambas manos por encima de la cabeza, el niño(a) flexiona ligeramente rodillas y caderas y luego realiza un lanzamiento potente hacia adelante, utilizando la fuerza del tren inferior, el Core y los brazos.

Los pesos de los balones medicinales serán los siguientes:

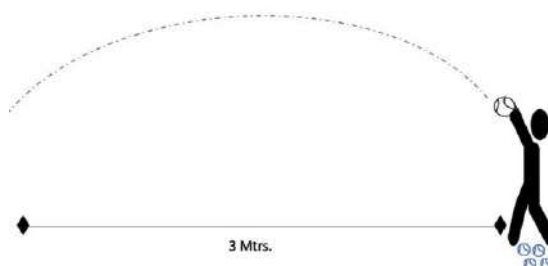
Iniciación: Lanzamiento por encima de la cabeza Balón Medicinal 500 gr

Preinfantil: Lanzamiento por encima de cabeza Balón Medicinal 1K

Infantil: Lanzamiento por encima de cabeza Balón Medicinal 1K

Prejuvenil: Lanzamiento por encima de cabeza Balón Medicinal 2kg

Juvenil: Lanzamiento por encima de cabeza Balón Medicinal 4kg



El formador registrará la cantidad de centímetros alcanzada por las niñas y niños del grupo 1 (de diferentes Equipos); luego pasará la 2° niña(o) y así sucesivamente hasta completar el equipo; la prueba concluirá con la suma total del “Equipo” y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba. Recolecte los resultados

ORIENTACIÓN METODOLÓGICA

“Festivales Intramurales Liga JEC”

¡PROMESAS DEPORTIVAS 2026!

Estructura General: Festivales Intramurales JEC 2026

1. Alcance y Procesos

Este documento orienta las etapas de planeación, organización, ejecución y valoración de los Festivales Intramurales JEC 2026. Estos eventos constituyen el eje central de la Liga JEC, consolidándose como la ruta oficial hacia los Juegos Intercolegiados en sus fases distrital, nacional e internacional.

2. Descripción Técnica

Los Festivales están diseñados como una "Batería de Pruebas Motrices" cuyo propósito es evaluar los procesos fundamentales de crecimiento y maduración en niños, niñas y jóvenes de los Centros de Interés. Bajo este enfoque, los encuentros permiten:

- Valorar el desarrollo: Monitorear el estado físico y evolutivo de los participantes.
- Identificar talento: Detectar posibles “**PROMESAS DEPORTIVAS**” para su proyección a alto rendimiento.

3. Metodología

"Los Festivales se operan mediante un circuito de **cinco (5) estaciones consecutivas relacionadas con la velocidad, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la actividad**. Esta metodología permite una recolección de datos fluida y estandarizada para la evaluación de cada Equipo y niña(o) participante."

4. Categorías:

- Iniciación: 7 y 8 años
- Preinfantil: 9 y 10 años
- Infantil: 11 y 12 años
- Prejuvenil: 13 y 14 años
- Juvenil: 15 a 17 años

Especificación del Circuito “Promesa Deportiva JEC - 2026”

Estación 1: Las, Los... más VELOCES

* Carrera de 30 metros

Unidad de Medida: Segundos

Objetivo: Medir la velocidad de reacción y aceleración

Implementos: Cinta Métrica. Cronómetro. Mínimo 2 demarcadores (Conos o Plátanos). Banderín. Testigos (de acuerdo con el número de equipos)

Metodología:

- Mida y señale la distancia indicada (30 metros), en una superficie de terreno liso y plano
- Organicé equipos mixtos (los que el formador considere) de seis (6) – (o más); niñas(os), jóvenes por rangos de edad. Divídalos de a tres (3) en salida y de a tres (3) en llegada

Desarrollo: Las(os) deportistas se colocará en posición de salida alta. A la señal del formador, cada participante deberá recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, a la llegada – salida, habilitará a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



El cronometrador registrará el tiempo total empleado por las niñas y niños hasta completar la prueba y se dividirá entre el número de participantes, este promedio será el registro que se otorgue al “Equipo JEC – niña(o)” en esta prueba. Recolecte los resultados.