

**Obligación No. 8:**

Asistir y apoyar eventos deportivos, reuniones y actividades de carácter local, nacional o internacional que le sean asignadas por la subdirección o la dirección de la entidad; contribuyendo al fortalecimiento de la misión de la entidad.

**Actividad:** Para este periodo marzo 2026 se asistió a las cualificaciones y actividades programadas por la entidad como aparece en el siguiente cuadro.

FECHA	HORARIO	TEMATICA
02/03/2026	9:00 a 11:30	Liga JEC – ruta Intercolegiados, Plaza de los artesanos Temas: 1. Estrategia "Liga JEC" intramural 2. Guía Intramural y soportes adicionales Leonardo Cárdenas Eslava Metodólogo.
03/03/2026	7:00 a 9:00	Visita Psicosocial grupo 3 semilleros aletas de 7:00 a 9:00 mañana Oscar Fabián Vargas Sánchez
04/03/2026	10:30 a 12:30	Visita técnica grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal Temas : 1. Revisión Plan de Entrenamiento 2026 en físico 2. Sesión de entrenamiento marzo 4 2026 3. Carga y porcentajes sesión de entrenamiento marzo 4 2026 grupo 1 CEFE San Cristóbal
05/03/2026	10:30 a 12:30	Visita grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal Temas : 1. Revisión Plan de Entrenamiento 2026 en físico 2. Sesión de entrenamiento marzo 4 2026 Tatiana Barriga Obregón Monitoria de formación integral.
06/03/2026	10:30 a 12:30	Visita Psicosocial grupo 1 escolar CEFE San Cristóbal semilleros aletas de 10:30 a 12:30 Oscar Fabián Vargas Sánchez

<b>10/03 /2026</b>	<b>9:00 a 11:00 a.m.</b>	Firma del pacto por la prevención de violencias en el Deporte, la Recreación la Actividad Física Salón Presidente IDR
<b>13/03/2026</b>	<b>17:00 a 19:00</b>	Visita Psicosocial grupo 2 Parque la Serena semilleros aletas de 6:30 a 7:00 noche Oscar Fabián Vargas Sánchez
<b>14/03/2026</b>	<b>6:30 a 8:30</b>	Visita Psicosocial grupo 2, 3 Parque la Serena semilleros aletas de 6:30 a 8:30 mañana Oscar Fabián Vargas Sánchez

#### **Evidencia:**

Se Anexa:

1. Marzo 2 2026 Cualificación, Acta ,Registro fotográfico y asistencia plaza delos artesanos
  2. Marzo 3 2026 visita Psicosocial Registro fotográfico Parque la Serena grupo 3
  3. Marzo 4 2026 Visita técnica metodológica grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal Registro fotográfico.
  4. Marzo 5 2026 vista operativa. grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal Registro fotográfico
  5. Marzo 6 2026 visita Psicosocial grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal Registro fotográfico
  6. Marzo 10 2026 Firma del pacto por la prevención de violencias en el Deporte, la Recreación la Actividad Física Salón Presidente IDR.
  7. Marzo 13 2026 visita Psicosocial grupo 2 semillero natación aletas Parque la Serena
  8. Marzo 14 2026 visita Psicosocial Registro fotográfico Parque la Serena grupo 2 y 3.
- Ubicación:** Secop II CPS - 1120 – 2025 Informe No 11, Subcarpeta obligación 8



Si no maneja consecutivo coloque N.A.	COMITÉ/REUNIÓN: Liga JEC - Ruta a Intercolegiados	DD	MM	AA
ACTA No.		2	3	2026

LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS

HORA DE INICIO: 9:00 a. m.

HORA FIN: 11:30 a. m.


ASISTENTES		
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Karol Dayana Guio Cardozo	Gestora Natación JEC	JEC-IDRD
Juan David Ospina	Gestor JEC	Semilleros JEC-IDRD
Pablo Molina	Gestor Natación JEC	JEC-IDRD
Leonardo Cárdenas Eslava	Metodólogo JEC	Semilleros JEC-IDRD

ORDEN DEL DIA	
1. Liga JEC - Ruta Juegos Intercolegiados 2026	4.
2.	5.
3.	6.

TEMAS TRATADOS	
1. Se presenta a los formadores, la Estrategia "Liga JEC" intramural la cual se adelantará a partir de la fecha, con el fin de incluir en las acciones operativas y deportivas del equipo de Natación JEC en todas las piscinas. La estrategia con base en los procesos de coordinación y articulación con programas del IDRD y organismos del sector asociado.	
* Una vez concluida la fase intramural se adelantará las fases Zonal, Interzonal y se prevé la inscripción a la Distrital	
* Se pone en consideración que los Gestores de Natación, coordinen y orienten los procesos intramurales con las IED participantes en las Piscinas y/o al interior de las mismas IED, según acuerdos con equipo operativo zonal	
* Se propone que en las piscinas se orienten acciones deportivas bajo la dinámica de implementación de las modalidades acuáticas tales como: carreras, aletas, sincronizado, polo, acuatlón, clavados, entre otras y que los formadores puedan incluir en sus clases dichas modalidades; sin embargo se evidencia la no aceptación por diversas causas.	
* Con respecto a Aletas, se propone que se lideren procesos de desarrollo de la modalidad con formadores que esten interesados en fortalecer dicha línea y en donde los mismos puedan detectar y seleccionar sus grupos de atención; se informa que se cuenta con monoaletas para iniciar los procesos de iniciación y probable base deportiva de Bogotá.	
* Se presenta ficha técnica de las pruebas que probablemente se desarrollarán en los juegos intercolegiados, la cual se solicita que cada formador, diligencie y entregue al equipo para proyectar posible participación en fase distrital y nacional.	
* Algunos formadores relacionan incertidumbres relacionadas con las dificultades para la Liga JEC intramural, la fase Zonal y los procesos se continuidad de los procesos por causas operativas, administrativas y técnicas; la cualificación termina agradeciendo la asistencia y dejando a los Gestores de Natación posibles intervenciones operativas	

COMPROMISOS				
TEMA	RESPONSABLE	FECHA LÍMITE PARA SU REALIZACIÓN		
Compartir la Guía Intramural y soportes adicionales	Leonardo Cárdenas	2,3,2026		
EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN				
¿Se logró el objetivo?		SI	X	NO
Observaciones				
<a href="#">Se adjunta lista de asistencia</a>				

Siendo las \_\_11:30 am\_\_ se da por terminado el comité/reunión, en constancia firman:

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		SECRETARIO (S) Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.		
FIRMA		FIRMA	NA	
NOMBRE	Leonardo Cárdenas Eslava	NOMBRE	NA	
CARGO	Metodólogo	CARGO	NA	

NOMBRE COMPLETO DE QUIÉN ELABORA EL ACTA:	Yesid Leonardo Cárdenas Eslava
---	--------------------------------





LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO

5º 9º 9º JEC - RDS Intercolegiados

RESPONSABLE DEL EVENTO

Leonardo Cardenas E

FECHA

2-05-2026

HORA INICIAL

9:00 am

HORA FINAL

11:30 am

LUGAR

Plaza de los Astrónomos

DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDPD

NO	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	ENTIDAD	CAMPEO ELECTRONICO	TELEFONO
1	Aida Burbano Jimamillo	1086363192	Formadora	STRD-JEC	Aida B.	N/A	N/A	N/A
2	Jhony Cesar Alvarez	108655505	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
3	Bibiana Andrea Villegas Giraldo	1038409311	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
4	Leidy Karlem Dourte Ariza	1031165813	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
5	Marcondo Diaz U.	74537398	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
6	Erika Paola Gomez Tachon	1032492327	Formadora	STRD-JEC	Erika G.P.	N/A	N/A	N/A
7	Katherina Lisseth Diaz Rojas	1129446351	Formadora	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
8	Jan Sebastian Linares Zade	101026000	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
9	Maria Nicole Dayra Suarez	1016036914	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
10	Henry Johanna Alfonso T.	52911317	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
11	Leonardo Villanarín Duque	80864242	Formador	STRD-JEC	[Signature]	N/A	N/A	N/A
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDPD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDPD: <https://www.kid.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/informaticas-sistemas-manuales>





LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO

Liga Tec. Ruta Interdependiente

RESPONSABLE DEL EVENTO

Leandro Cardenas

FECHA

02 03 2026

HORA INICIAL

9:00 am

HORA FINAL

LUGAR

Plaza de los Arbores

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NUMERO DE IDENTIFICACION	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRO		
						ENTRADO	CONREG ELECTRONICO	TELEFONO
1	Edgar Gonzalo Lopez Moreno	8029676	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
2	Jonathan Lamiere Fabris	1019071897	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
3	Norberto Moreno Alzate	93405386	FORMADOR	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
4	Aura Alice Moreno Bernal	1030579070	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
5	Emir Alejandro Castro	1032415336	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
6	Jessica Milena Diaz Pochon	1024545108	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
7	Jenny Rocio Paredano Sanchez	1033713772	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
8	Marta de los Angeles Aras Arrieta	1010572283	Formadora	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
9	Marcos Antonio Martinez Ortiz	80872144	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
10	Uriel Alejandro Fuentetaja	1022484904	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
11	Laccer Bruce Torres Quintana	1023924595	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
12	Alejandro Ortiz Moncalvo	1013626172	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
13	Stefanie Beltrán Quintero	1030614361	Formadora	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
14	Humberto Buitrago	10549645	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
15	Dayana Gabriela Rueda Vargas	1000636658	Formadora	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
16	Haricacancela Hernandez	61308145	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
17	David Ballsteros	35394136	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A
18	Nancy Liliana Peña Teller	52473347	Formador	STED-JEC		N/A	N/A	N/A

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRO así como a cualquier dependencia y/o área del municipio a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en las políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en cada señalada. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRO: <https://www.idro.gov.co/contenidos/contenidos-informacion-publica/informacion-publica/informacion-publica/informacion-publica>

# 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 consideré) 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.

## 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

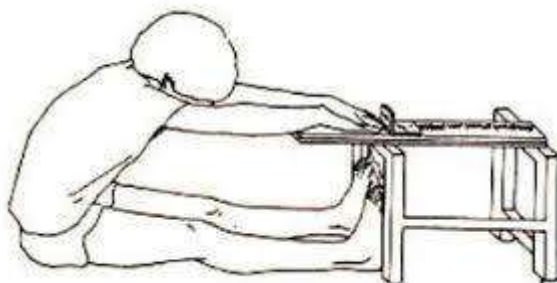
Objetivo: Medir la flexibilidad de la cadena posterior, incluyendo isquiotibiales, zona lumbar y movilidad de cadera

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

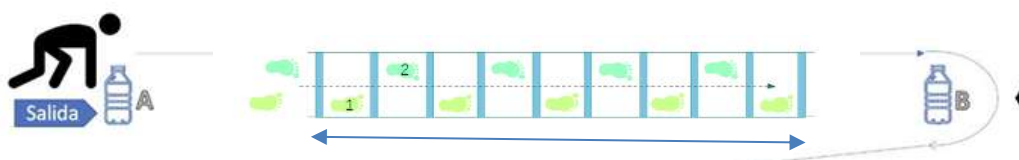
Implementos: 6 Escaleras de coordinación (25x25cm), Cinta Métrica. Cronómetro.

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:

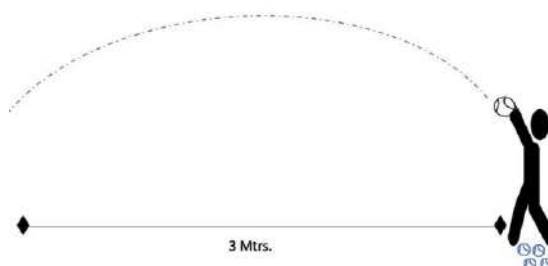
Iniciación: Lanzamiento por encima de la cabeza Balón Medicinal 500 gr

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

## PROGRAMACIÓN OPERATIVA

### **Etapas 1. Planeación (Febrero 23 al 27 de 2026)**

- Inscriba en la Plataforma SIM-IDRD de acuerdo con la “IED asignada” y en su respectivo Centro de Interés, sus “Equipos Liga JEC – (Grupos asignados)” de acuerdo con los ciclos asignados.
- Identifique y las posibilidades de creación de sus “Equipos” de acuerdo con las Categorías establecidas
- Identifique y seleccione al interior de la IED y/o escenarios deportivos JEC, las zonas posibles de ejecución del “Festival Intramural JEC – Liga JEC”

### **Etapas 2. Organización (Febrero 22 al 6 de marzo de 2026)**

- Prepare al interior de la IED y/o escenarios deportivos JEC, las zonas posibles de ejecución del “Festival Intramural JEC – Liga JEC”, los aspectos relacionados con la logística e implementación.
- Establezca su equipo organizador (Coordinador de Estación (5), Formador (es) (cronometristas – medidas), anotador, apoyo de material y logístico
- Establezca los horarios de ejecución del Festival: inicie con un calentamiento general y explicación de las pruebas

### **Etapas 3. Ejecución de los Festivales (Febrero 22 al 6 de marzo de 2026)**

- Inaugure el Festival (con las autoridades de las IED-JEC-Ligas)
- Organice los “Equipos JEC” por categorías
- Desarrolle el Circuito “**Promesa Deportiva JEC - 2026**”
- Recolecte de datos de manera fluida y estandarizada para la evaluación de cada Equipo / Niña(os) participante

### **Etapas 4. Evalué e identifique sus “Promesa Deportiva JEC – 2026” (marzo 9 al 13 de 2026)**

- Haga un análisis cualitativo del Festival
- Haga un análisis cuantitativo (de resultados por Estación) de los “Equipos / Niñas(os)
- Postule al equipo Semilleros JEC, las posibles “**Promesas Deportiva JEC – 2026**”



IDRD



## EJECUCIÓN OPERATIVA NATACIÓN

POR DESARROLLAR DE ACUERDO CON OPRATIVIDAD DE EQUIPO DE GESTORES

### Sugerencias:

Marzo 1ra y 2da Segunda Semana: INTRAMURALES

Marzo 4ª Semana: Inscripción Plataforma Ministerio (todas las categorías)






































Abril Mayo – Zonal e Interzonal (dependiendo fechas del Ministerio e IDRD)

Junio a Julio – Fase Distrital Intercolegiados (dependiendo fechas del Ministerio e IDRD)

Agosto – Septiembre (Final Liga JEC – Fase nacional Intercolegiados)

### Productos:

- **Valoraciones del 100% de niñas(os), jóvenes de la fase Intramural: marzo 27.2026**
- **Identificación de niñas(os) Fase Distrital Intercolegiados: Todas las categorías marzo 27.2026**
- **Inscripción del 100% de niñas(os), jóvenes en plataforma Ministerio. 1ra Semana abril 2026**
- **Identificación e inicio de procesos con “formadores” aletas para apoyo de monoaletas - marzo 27.2026**

MATERIAL DEPORTIVO							
TEST	PERSONAL DE TRABAJO	Actividad	observacion tecnica	observación escenario deportivo	adaptación si no esta el material	FUNCIONES EQUIPOS DE APOYO	INDICADORES
LOS MAS VELOCES (VELOCIDAD)	1 EVALUADOR TECNICO 2 AUXILIAR REGISTRO Y CONTROL 2-3 PERSONAS POR ESTACION	2 cronómetros digitales  4 conos  1 cinta métrica 30m  2 testigos  1 banderín	La salida debe ser en posición alta.  El cronómetro inicia al primer movimiento del evaluador (se recomienda señal sonora clara).  Debe existir zona segura de desaceleración.  No permitir cruces entre participantes.	 Espacio requerido  Recta mínima de 35 metros lineales  30 m de carrera  3 m zona de frenado  2 m zona de salida  Ancho mínimo: 2 metros por carril  Superficie plana, sin desniveles ni obstáculos	 Usar tubo de PVC, palo de escoba cortado, botella plástica pequeña rellena de arena.  También puede hacerse sin testigo si es evaluación individual.   No hay conos:  Usar botellas llenas de arena.  Marcar con cinta en el piso.  Tiza o cal en superficie dura.   No hay cinta métrica larga:  Medir previamente con metro corto y marcar permanentemente	Psicosocial: Apoya el desplazamiento y organizacion de los Equipos en su Estación Pedagógico: Apoya los procesos de ejecución de pruebas y control de resultados Semillero: Apoya la recolección de información y detección de "Promesas"	# De participantes proyectados/Reales # De Equipos conformados por categoria # De niñas(os) valorados al 100%
LOS MAS FUERTES (FUERZA)	3 EVALUADOR TECNICO 2 AUXILIAR REGISTRO Y CONTROL 2 PERSONAS PARA ESTA ESTACION PENSANDO EN QUE SON 3 SUBPRUEBAS	6 colchonetas ( DOS POR SUBPRUEBA) 3 cronometros 1 tablero o planilla rigida señalar sub estaciones	Supervisar técnica correcta (no solo cantidad).  En flexiones: cuerpo alineado.  En sentadilla: romper 90°.  En plancha: alineación hombro–cadera–tobillo.  Detener ejecución si hay mala postura sostenida	Zona plana mínima de 6 x 6 metros  Espacio de 1 metro entre participante y participante  Superficie limpia y segura	 No hay colchonetas:  Usar tapetes de yoga.  Cartón grueso doblado.  Cobijas institucionales.  Césped natural (si está seco y seguro).   No hay cronómetros suficientes:  Usar celulares en modo cronómetro.  Descargar app básica de cronómetro.  Usar reloj digital visible.   No hay señalización:  Dividir subestaciones con cinta adhesiva o líneas de tiza	Psicosocial: Apoya el desplazamiento y organizacion de los Equipos en su Estación Pedagógico: Apoya los procesos de ejecución de pruebas y control de resultados Semillero: Apoya la recolección de información y detección de "Promesas"	
FLEXION DE CODOS (FUERZA)							
SENTADILLA PROFUNDA (FUERZA)							
PLANCHA HORIZONTAL (FUERZA)							
LOS MAS FLEXIBLES (FLEXIBILIDAD)	1 EVALUADOR TECNICO 2 AUXILIAR REGISTRO Y CONTROL 2-3 PERSONAS POR ESTACION	1 cajón de Wells o banco con regla fija 1 cinta metrica adicional 1 marcador	Se realiza sin calzado.  Rodillas completamente extendidas.  Sostener posición 3 segundos.  No permitir rebotes.	Zona mínima de 3 x 3 metros  Piso firme y plano  Espacio individual para ejecución segura	Usar:  Banco sueco  Escalón firme  Caja de madera  Borde de gradería  Fijar una regla o cinta métrica desde el punto cero (dedos de los pies).  Marcar referencia clara en centímetros	Psicosocial: Apoya el desplazamiento y organizacion de los Equipos en su Estación Pedagógico: Apoya los procesos de ejecución de pruebas y control de resultados Semillero: Apoya la recolección de información y detección de "Promesas"	
LOS MAS COORDINADOS (COORDINACION)	1 EVALUADOR TECNICO 2 AUXILIAR REGISTRO Y CONTROL 2-3 PERSONAS POR ESTACION	5-6 escaleras de coordinacion 4 conos 1 cinta metrica 2 cronometros	Técnica de pies rápidos y controlados.  Tocar cono claramente antes de retorno.  Cronómetro inicia en primer movimiento.  Detener al tocar cono final	Espacio requerido  Área mínima de 12 metros de largo x 3 metros de ancho  9,5 m entre conos  Escalera ubicada al centro  Zona libre de interferencias	Dibujar cuadros con:  Tiza  Cinta adhesiva  Pintura temporal  Cuerda formando cuadrados  Medidas estándar:  Cuadros de 25 cm x 25 cm  Si no hay conos:  Botellas con arena  Balones  Morral pesado	psicosocial: Apoya el desplazamiento y organizacion de los Equipos en su Estación Pedagógico: Apoya los procesos de ejecución de pruebas y control de resultados Semillero: Apoya la recolección de información y detección de "Promesas"	
LOS MAS ACTIVOS (LANZAMIENTOS)	1 EVALUADOR TECNICO 2 AUXILIAR REGISTRO Y CONTROL 2-3 PERSONAS POR ESTACION	Balones medicinales: 500 gr 1 kg 2 kg	Lanzamiento por encima de la cabeza.  No permitir pasos adelante.  Medición desde línea de lanzamiento hasta primer contacto del balón.  Solo se permite intento válido sin caída lateral	Espacio requerido  Zona libre mínima de 20 metros de largo x 5 metros de ancho  Superficie plana  Zona de seguridad detrás del lanzador	Usar:  Balón de fútbol relleno con arena  Balón viejo con peso interno  Bolsa doble con arena bien sellada  Balón de baloncesto con peso adicional   Debe mantenerse proporcionalidad por categoría. No improvisar peso excesivo	Psicosocial: Apoya el desplazamiento y organizacion de los Equipos en su Estación Pedagógico: Apoya los procesos de ejecución de pruebas y control de resultados Semillero: Apoya la recolección de información y detección de "Promesas"	
SEMILLEROS -ZONALES-O PERSONA RESPONSABLE	EQUIPO DE SEMILLEROS DIVIDO POR ZONA	1 MESA TECNICA 1 CARPETA POR ESTACION 1 BOTIQUIN HIDRATACIÓN CHALECOS DISTINTIVOS SEÑALIZACION CIRCUITOS CARPA SI APLICA	Verificar que las pruebas se realizaron de manera correcta y garantizar que la IED tenga la información para suministrar de manera digital	Si el espacio es reducido:  Reducir número de carriles pero no la distancia.  Mantener medidas oficiales para no alterar resultados.  Priorizar seguridad sobre volumen de participantes.  Señalizar claramente el flujo del circuito.	Buscar alternativas en la IED O CEFE para adaptar los circuitos tener en cuenta los tiempos de rotación distribuir las personas requeridas de manera correcta tener en cuenta que de nosotros dependen los resultados acertados	Psicosocial: Apoya el desplazamiento y organizacion de los Equipos en su Estación Pedagógico: Apoya los procesos de ejecución de pruebas y control de resultados Semillero: Apoya la recolección de información y detección de "Promesas"	

Visita Psicosocial grupo 3 semilleros aletas de 7:00 a 9:00 mañana  
Oscar Fabián Vargas Sánchez



Visita técnica Metodólogo semilleros grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal 10:30 a 12:30

Leonardo Cárdenas Eslava



Visita monitora formación integral grupo escolar 1 CEFE San Cristóbal 10:30 a 12:30

Tatiana Barriga Obregón



Visita Psicosocial grupo 1 Escolar CEFE San cristobal semilleros  
aletas de 10:30 a 12:30 mañana

Oscar Fabián Vargas Sánchez



Marzo 10 2026 Firma del pacto por la prevención de violencias en el Deporte, la Recreación la Actividad Física Salón Presidente IDRD.



Visita Psicosocial grupo 2 Parque la Serena semilleros aletas de 6:30  
a 7:00 noche

Oscar Fabián Vargas Sánchez



Visita Psicosocial grupo 2, 3 Parque la Serena semilleros aletas de 6:30 a 8:30 mañana  
Oscar Fabián Vargas Sánchez

