



IDRD



OBLIGACIÓN 5



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



IDRD



OBLIGACIÓN 5

EVIDENCIA 1

**PANTALLAZO CORREO ENVIADO AL
GESTOR IED**



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



viviana molina <konnortkd@gmail.com>

REPORTE ESTUDIANTES SEMILLERO MES ABRIL

1 mensaje

viviana molina <konnortkd@gmail.com>

27 de abril de 2026 a las 13:34

Para: mesafabian490@gmail.com

Dando cumplimiento a la obligación contractual #5 Detectar y reportar estudiantes con potencial deportivo que cumplan los criterios del componente de talentos deportivos, remitiéndolos al formador profesional responsable. Se informa que durante este periodo contractual del mes de ABRIL de 2026 en el centro de interés de Taekwondo de la IED LA CHUCUA en la cual estoy asignada para cumplir con mis obligaciones contractuales, no se han identificados estudiantes que cumplan con los requisitos técnicos para semilleros, sigo atenta a la evolución de los escolares en el momento que se detecte un escolar con las capacidades y requerimientos técnicos se informará al gestor IED – IDR D Fabián Mesa Rojas

Muchas gracias por la atencion prestada

Cordialmente:

JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
FORMADORA DEPORTIVA IDR D
CENTRO DE INTERÉS: TAEKWONDO



IDRD



OBLIGACIÓN 5

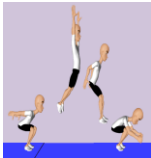
EVIDENCIA 2

**TEST DE DETECCIÓN DE TALENTOS A
SEMILLEROS CENTRO DE INTERÉS DE
TAEKWONDO.**



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

TEST FÍSICO-TÉCNICOS SEMILLERO TAEKWONDO

8 a 12	# TEST	NOMBRE DEL TEST	OBJETIVO	UNIDAD MEDIDA	IMAGEN / GRAFICO	PROTOCOLO DEL TEST (DESCRIPCIÓN YMATERIALES)	VALORACION CUANTITATIVA / CUALITATIVA (BAREMOS)																																																																													
8 a 12	1	TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO	Medir la fuerza explosiva del tren inferior.	DISTANCIA (CM)		DESCRIPCIÓN: El deportista se ubicara en una superficie plana y antideslizante, tras la marca con ambos pies paralelos y piernas Semi flexionadas. El deportista saltara al aviso del formador, impulsandose con las dos piernas a la vez y balanceo de brazos, en proyeccion hacia adelante tan lejos como se pueda. El deportista realizara 3 intentos, se tomara la distancia del pie (talón) mas cercano a la línea de salida Se anota el mejor de los tres intentos realizados MATERIALES: Cinta métrica, Tiza o adhesivo para marcar la línea de salto. Planilla de datos, cronometro, silbato.	<table><tr><th>Edad</th><th colspan="2">8-9 años</th><th colspan="2">10-12 años</th><th colspan="2">13-15 años</th></tr><tr><th>Puntos</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th></tr><tr><td>5</td><td>148-165</td><td>171-180</td><td>176-190</td><td>176-200</td><td>185 - 210</td><td>213-220</td></tr><tr><td>4</td><td>141-147</td><td>161-170</td><td>166-175</td><td>169-176</td><td>1 61 - 185</td><td>186 - 212</td></tr><tr><td>3</td><td>131-140</td><td>151-160</td><td>151-165</td><td>161-168</td><td>1 56 - 160</td><td>176-185</td></tr><tr><td>2</td><td>123 -130</td><td>141-150</td><td>141-150</td><td>151-160</td><td>141 - 155</td><td>169-175</td></tr><tr><td>1</td><td>114-122</td><td>130-140</td><td>134-140</td><td>147-150</td><td>131 - 140</td><td>150 - 168</td></tr></table>	Edad	8-9 años		10-12 años		13-15 años		Puntos	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	5	148-165	171-180	176-190	176-200	185 - 210	213-220	4	141-147	161-170	166-175	169-176	1 61 - 185	186 - 212	3	131-140	151-160	151-165	161-168	1 56 - 160	176-185	2	123 -130	141-150	141-150	151-160	141 - 155	169-175	1	114-122	130-140	134-140	147-150	131 - 140	150 - 168																												
Edad	8-9 años		10-12 años		13-15 años																																																																															
Puntos	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino																																																																														
5	148-165	171-180	176-190	176-200	185 - 210	213-220																																																																														
4	141-147	161-170	166-175	169-176	1 61 - 185	186 - 212																																																																														
3	131-140	151-160	151-165	161-168	1 56 - 160	176-185																																																																														
2	123 -130	141-150	141-150	151-160	141 - 155	169-175																																																																														
1	114-122	130-140	134-140	147-150	131 - 140	150 - 168																																																																														
8 a 12	2	SPAGAT	Evaluar la flexibilidad de tren inferior	Distancia (CM/MTS) Calidad de ejecución Cuantitativo Cualitativo		DESCRIPCIÓN: El deportista se ubicara de pie contra la pared con las piernas separadas y extendidas. 2. A la señal auditiva debera separar las piernas lo maximo posible, hacia los lados y ubicar las manos en el suelo para tener un mejor apoyo (los talones y la cola deben estar tocando la pared). 3 la posición debe ser sostenida durante 10 segundos MATERIALES: Pared con cinta metrica, cinta emascarar, regla, tabla para apoyar, esfero.	SPAGAT: Evaluar la flexibilidad de tren inferior <table><tr><th>Puntos</th><th>Femenino</th></tr><tr><td>5</td><td>Realiza el spagat tocando completamente el suelo, manteniendo la cola y los talones tocando la pared. Manteniendo la posición por 10"</td></tr><tr><td>4</td><td>Realiza el spagat: con las caderas y piernas a 8cm y 5cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 8"</td></tr><tr><td>3</td><td>Realiza el spagat: con las caderas y piernas a 15cm y 10cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 6"</td></tr><tr><td>2</td><td>Realiza el spagat: con las caderas y piernas entre 25cm y 20cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 4"</td></tr><tr><td>1</td><td>Realiza el spagat: con las caderas y piernas a mas de 30 cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 2"</td></tr></table>	Puntos	Femenino	5	Realiza el spagat tocando completamente el suelo, manteniendo la cola y los talones tocando la pared. Manteniendo la posición por 10"	4	Realiza el spagat: con las caderas y piernas a 8cm y 5cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 8"	3	Realiza el spagat: con las caderas y piernas a 15cm y 10cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 6"	2	Realiza el spagat: con las caderas y piernas entre 25cm y 20cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 4"	1	Realiza el spagat: con las caderas y piernas a mas de 30 cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 2"																																																																	
Puntos	Femenino																																																																																			
5	Realiza el spagat tocando completamente el suelo, manteniendo la cola y los talones tocando la pared. Manteniendo la posición por 10"																																																																																			
4	Realiza el spagat: con las caderas y piernas a 8cm y 5cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 8"																																																																																			
3	Realiza el spagat: con las caderas y piernas a 15cm y 10cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 6"																																																																																			
2	Realiza el spagat: con las caderas y piernas entre 25cm y 20cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 4"																																																																																			
1	Realiza el spagat: con las caderas y piernas a mas de 30 cm de distancia del suelo. Manteniendo la posición por 2"																																																																																			
8 a 12	3	TEST DE COMBATE	Identificar y valorar la mayor cantidad de acciones en combate	TIEMPO (Seg/Min) CUALITATIVA CUANTITATIVA		Para este test el nivel requerido será alto en cada ítem, pero considerando el nivel, cada formador determinara la exigencia en los deportista Se realizará competencia Olímpica (modificada) con varias conideraciones de tipo logístico y metodológico basados en el reglamento. 1. 2 round de 1' por 1' de descanso; con las respectivas valoraciones de la tabla de baremos. <u>Si los estudiantes no cuentan con los materiales, expuestos en este ítem, el entrenador que evalúe esta prueba: tendrá la potestad de adecuar la acción de combate, siempre con el objetivo de evaluar los ítems del baremo y la intensidad física del deportista.</u> MATERIALES: casco,pechera,antebrazos,canilleras, empuñeras, protector genital , protector bucal , área de competencia 8x8 o espacio adecuado que simular el área de competencia ., uniforme de combate o indumentaria deportiva, cronometro, planilla de datos, silbato.	<table><tr><th colspan="5">VALORACIONES</th><th rowspan="2">VER TABLA DE PUNTUACIÓN</th><th rowspan="2"></th><th rowspan="2"></th><th rowspan="2"></th></tr><tr><th>MUY DEFICIENTE</th><th>DEFICIENTE</th><th>ACEPTABLE</th><th>BUENO</th><th>MUY BUENO</th></tr><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th></th><th>VALORACIONES</th><th>PUNTOS</th><th></th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td></td><td>MUY BUENO</td><td>41 A 50</td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td></td><td>BUENO</td><td>31 A 40</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td></td><td>ACEPTABLE</td><td>21 A 30</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td></td><td>DEFICIENTE</td><td>11 A 20</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td></td><td>MUY DEFICIENTE</td><td>1 A 10</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>total</td><td>0</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	VALORACIONES					VER TABLA DE PUNTUACIÓN				MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	1	2	3	4	5		VALORACIONES	PUNTOS						0		MUY BUENO	41 A 50	5					0		BUENO	31 A 40	4					0		ACEPTABLE	21 A 30	3					0		DEFICIENTE	11 A 20	2					0		MUY DEFICIENTE	1 A 10	1					total	0			
VALORACIONES					VER TABLA DE PUNTUACIÓN																																																																															
MUY DEFICIENTE	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO																																																																																
1	2	3	4	5		VALORACIONES	PUNTOS																																																																													
				0		MUY BUENO	41 A 50	5																																																																												
				0		BUENO	31 A 40	4																																																																												
				0		ACEPTABLE	21 A 30	3																																																																												
				0		DEFICIENTE	11 A 20	2																																																																												
				0		MUY DEFICIENTE	1 A 10	1																																																																												
				total	0																																																																															
8 a 12	4	10X5 MTS VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO AGILIDAD	MEDIR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO Y AGILIDAD DE GIRO	TIEMPO (segundos)		DESCRIPCIÓN: El deportista estara ubicado frente a la línea de salida, en posición decarrera desde arriba, a la señal deberá iniciar, el desplazamiento al extremo de los 5mts demarcados, realizando ademas el paso completo del cuerpo, para hacer el giro y retornar al siguiente desplazamiento con la mayor velocidad posible, en el menor tiempo de ejecución. El entrenador debera estar pendiente del paso completo de cada extremo y conteo, asi como del tiempo de ejecución, que debera ser el minimo registrado en 1 solo intento. Solo se tendran en cuenta, los segundos MATERIALES: Metro, planilla, cronometro, esfero, computador	<table><tr><th>Edad</th><th colspan="2">7-8 años</th><th colspan="2">9-10 años</th><th colspan="2">11-12 años</th><th colspan="2">13-14 años</th></tr><tr><th>Puntos</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th><th>Femenino</th><th>Masculino</th></tr><tr><td>5</td><td>21"</td><td>21"</td><td>20"</td><td>20"</td><td>18"</td><td>18"</td><td>17"</td><td>17"</td></tr><tr><td>4</td><td>22"</td><td>22"</td><td>21"</td><td>21"</td><td>19"</td><td>19"</td><td>16"</td><td>16"</td></tr><tr><td>3</td><td>23"</td><td>23"</td><td>22"</td><td>22"</td><td>20"</td><td>19"</td><td>20"</td><td>19"</td></tr><tr><td>2</td><td>24"</td><td>24"</td><td>23"</td><td>23"</td><td>21"</td><td>21"</td><td>20"</td><td>20"</td></tr><tr><td>1</td><td>>25"</td><td>>25"</td><td>>24"</td><td>>24"</td><td>>22"</td><td>>22"</td><td>>21"</td><td>>21"</td></tr></table>	Edad	7-8 años		9-10 años		11-12 años		13-14 años		Puntos	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	5	21"	21"	20"	20"	18"	18"	17"	17"	4	22"	22"	21"	21"	19"	19"	16"	16"	3	23"	23"	22"	22"	20"	19"	20"	19"	2	24"	24"	23"	23"	21"	21"	20"	20"	1	>25"	>25"	>24"	>24"	>22"	>22"	>21"	>21"														
Edad	7-8 años		9-10 años		11-12 años		13-14 años																																																																													
Puntos	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino																																																																												
5	21"	21"	20"	20"	18"	18"	17"	17"																																																																												
4	22"	22"	21"	21"	19"	19"	16"	16"																																																																												
3	23"	23"	22"	22"	20"	19"	20"	19"																																																																												
2	24"	24"	23"	23"	21"	21"	20"	20"																																																																												
1	>25"	>25"	>24"	>24"	>22"	>22"	>21"	>21"																																																																												