

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA
CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO
FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°5

ANEXO 1

Identificación de posibles promesas deportivas

Reporte: 1025 | Estado: EN REVISION | IPD: 3.00 | Clasificacion: SEGUIMIENTO PRIORITARIO

Datos basicos

Estudiante	JUAN MANUEL SANTOS SANCHEZ
Documento	1013133746
Edad	16
Sexo	M
IED	COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED)
Localidad	BOSA
Deporte	TENIS DE CAMPO
Formador	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
Gestor zonal	JHONY MAURICIO CUELLAR ROMERO
Gestor territorial	GUSTAVO ANDRÉS LANCHEROS RODRÍGUEZ
Lider semilleros	CARLOS ALBERTO RAMÍREZ SÁNCHEZ
Fecha de reporte	2026-05-23 00:00:00
Altura percibida	PROMEDIO

Valoracion automatica

Indicador	Puntaje
Coordinacion general	3
Velocidad / Agilidad	3
Fuerza relativa	3
Resistencia	3
Dominio tecnico especifico	3
Comprension del juego	3
Toma de decisiones	3
Disciplina	3
Compromiso	3
Habilidades sociales	3
Resiliencia	3

Indicador	Puntaje
Disfruta el juego y la competencia	3

Historial de versiones

Version	Fecha reporte	IPD	Clasificacion	Estado
V1	2026-05-23 00:00:00	3.00	SEGUIMIENTO PRIORITARIO	EN REVISION

Identificación de posibles promesas deportivas

Reporte: 1026 | Estado: EN REVISION | IPD: 3.00 | Clasificacion: SEGUIMIENTO PRIORITARIO

Datos basicos

Estudiante	MATEO QUINTERO BALMACEDA
Documento	1031655618
Edad	17
Sexo	M
IED	COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED)
Localidad	BOSA
Deporte	TENIS DE CAMPO
Formador	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
Gestor zonal	JHONY MAURICIO CUELLAR ROMERO
Gestor territorial	GUSTAVO ANDRÉS LANCHEROS RODRÍGUEZ
Lider semilleros	CARLOS ALBERTO RAMÍREZ SÁNCHEZ
Fecha de reporte	2026-05-23 00:00:00
Altura percibida	ALTA

Valoracion automatica

Indicador	Puntaje
Coordinacion general	3
Velocidad / Agilidad	3
Fuerza relativa	3
Resistencia	3
Dominio tecnico especifico	3
Comprension del juego	3
Toma de decisiones	3
Disciplina	3
Compromiso	3
Habilidades sociales	3
Resiliencia	3

Indicador	Puntaje
Disfruta el juego y la competencia	3

Historial de versiones

Version	Fecha reporte	IPD	Clasificacion	Estado
V1	2026-05-23 00:00:00	3.00	SEGUIMIENTO PRIORITARIO	EN REVISION

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°5

ANEXO 2

MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO: LIGA JEC 2026

"Sistema Integral de promesa deportiva y Desarrollo Motor en Bogotá"

Institución: Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) - Alcaldía Mayor de Bogotá **Programa:** Jornada Escolar Complementaria (JEC) **Fecha de Emisión:** Febrero 25 de 2026

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente Manual Técnico-Metodológico establece los lineamientos para la implementación de la **Liga JEC 2026**, una iniciativa estratégica del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) en el marco de la Jornada Escolar Complementaria (JEC). Este programa tiene como objetivo fundamental la **detección, evaluación y proyección del talento deportivo** en niños, niñas y jóvenes de Bogotá, con una meta ambiciosa de recopilar **30,000 registros de desempeño motor**.

La Liga JEC se concibe como un sistema integral que articula la formación deportiva escolar con la ruta de alto rendimiento, buscando identificar a los futuros representantes de la ciudad en los **Juegos Intercolegiados Nacionales** y, potencialmente, en escenarios deportivos de mayor envergadura. La rigurosidad metodológica y la calidad en la recolección de datos son pilares esenciales para el éxito y la credibilidad de este proceso.

2. FILOSOFÍA INSTITUCIONAL Y PRINCIPIOS RECTORES

La Liga JEC se fundamenta en principios de **equidad, inclusión, excelencia y desarrollo integral**. Reconocemos que el talento deportivo es inherente a la diversidad de nuestra población y que cada individuo, independientemente de su condición o contexto, posee un potencial que merece ser descubierto y cultivado.

2.1. El Valor Innegociable del Dato Real

La piedra angular de la Liga JEC es la **confiabilidad de la información**. La recolección de datos precisos y veraces es crucial para:

- **Diagnóstico Objetivo:** Permite una evaluación fidedigna de las capacidades físicas de cada participante, identificando fortalezas y áreas de mejora.
- **Toma de Decisiones Estratégicas:** Facilita la asignación de talentos a disciplinas deportivas específicas y la formulación de planes de entrenamiento individualizados y grupales.
- **Transparencia y Credibilidad:** Otorga legitimidad al proceso de selección y proyección deportiva, garantizando la igualdad de oportunidades.

“La integridad del dato es la base de la justicia deportiva y el desarrollo del potencial humano.”

2.2. Inclusión y Diversidad: Un Enfoque Transversal

La Liga JEC abraza la diversidad de Bogotá, promoviendo la participación activa de:

- **Población Afrocolombiana, Indígena y Rrom:** Reconociendo y valorando sus aportes culturales y deportivos.
 - **Personas con Discapacidad:** Implementando adaptaciones metodológicas que permitan evaluar el desempeño motor de niños, niñas y jóvenes con discapacidad física, sensorial o cognitiva, garantizando su plena integración en el programa.
 - **Equidad de Género:** Fomentando la participación equitativa de niñas y niños en todas las fases del proceso, desmitificando roles y promoviendo el desarrollo deportivo sin sesgos.
-

3. ESTRUCTURA DE LA LIGA JEC: FASES DEL PROCESO

La Liga JEC se articula en tres fases interconectadas, diseñadas para una progresión lógica desde la detección masiva hasta la competencia de alto nivel:

3.1. Fase 1: Intramural (Detección Masiva y Línea Base)

Esta fase constituye el punto de partida del programa, enfocándose en la evaluación universal de todos los participantes de los Centros de Interés y Semilleros JEC. Su propósito es establecer una **línea base de las capacidades físicas** de la población estudiantil.

- **Alcance:** Evaluación del 100% de los inscritos en el programa JEC.
- **Metodología:** Implementación de una batería estandarizada de pruebas motrices (Circuito “Promesa Deportiva”).
- **Producto:** Recopilación de 30,000 registros de desempeño motor.

3.2. Fase 2: Zonales Liga JEC (Análisis, Especialización y Refuerzo)

Con base en los datos recopilados en la Fase 1, se realiza un análisis exhaustivo para identificar talentos y necesidades específicas por zona geográfica.

- **Identificación de Talentos:** Detección de individuos con desempeño sobresaliente en capacidades específicas (velocidad, fuerza, etc.).
- **Reporte Institucional:** Generación de informes detallados para cada institución educativa, indicando el perfil deportivo de sus estudiantes y sugerencias para la conformación de equipos por disciplina.
- **Planes de Refuerzo:** Diseño e implementación de estrategias pedagógicas para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes con resultados por debajo del promedio, garantizando su desarrollo integral y evitando la exclusión.

3.3. Fase 3: Distritales y Ranking Oficial (Proyección al Alto Rendimiento)

Esta fase representa la culminación del proceso, donde los talentos identificados compiten a nivel distrital para acceder a la élite deportiva.

- **Selección JEC:** Conformación de equipos representativos del IDRD con los deportistas más destacados de los zonales.
 - **Competencia Distrital:** Participación en eventos deportivos de alto nivel en Bogotá.
 - **Acceso a Intercolegiados Nacionales:** Obtención de cupos directos para la fase final de los **Juegos Intercolegiados Nacionales** del Ministerio del Deporte, posicionando al IDRD como un actor clave en el deporte escolar colombiano.
-

4. CIRCUITO “PROMESA DEPORTIVA JEC”: PROTOCOLO DE EVALUACIÓN

El Circuito “Promesa Deportiva JEC” consta de cinco (5) estaciones diseñadas para evaluar las capacidades físicas fundamentales. La estandarización en la ejecución y la medición es crítica para la validez de los resultados.

4.1. Consideraciones Generales para la Implementación:

- **Espacio:** Adaptabilidad a diversos entornos (patios escolares, parques, salones multiusos), priorizando superficies planas y seguras.
 - **Materiales:** Utilización de implementos estandarizados o adaptaciones validadas, garantizando la equidad en la evaluación.
 - **Seguridad:** Supervisión constante para prevenir lesiones y asegurar el bienestar de los participantes.
 - **Calentamiento:** Sesión previa de calentamiento general y específico para cada prueba.
 - **Explicación:** Demostración clara y concisa de cada test antes de su ejecución.
-

5. ESTACIÓN 1: VELOCIDAD - “LOS MÁS VELOCES”

5.1. Test: Carrera de 30 Metros Planos

Objetivo: Evaluar la velocidad de reacción, aceleración y la máxima velocidad de desplazamiento en una distancia corta. **Unidad de Medida:** Segundos (s), con registro de centésimas. **Importancia Fisiológica:** La velocidad es una capacidad motriz fundamental, determinante en la mayoría de las disciplinas deportivas, especialmente en aquellas de carácter explosivo y acíclico.

5.2. Protocolo de Ejecución:

1. **Marcaje:** Delimitar una distancia de 30 metros exactos en una superficie plana y antideslizante. Se recomienda el uso de conos o demarcadores visuales claros en la línea de salida y llegada.
2. **Posición de Salida:** Los participantes adoptarán una posición de salida alta (de pie), con un pie ligeramente adelantado y el tronco inclinado hacia adelante, listos para la acción.
3. **Señal de Inicio:** El formador emitirá una señal auditiva clara y estandarizada (ej. “Listos... ¡YA!”) para iniciar la prueba y activar el cronómetro.
4. **Recorrido:** El participante deberá recorrer la distancia de 30 metros a la máxima velocidad posible.
5. **Registro:** El cronómetro se detendrá en el momento exacto en que el plano del pecho del participante cruce la línea de llegada.

5.3. Criterios de Validez:

- No realizar salidas en falso.
- Recorrer la distancia completa sin interrupciones.
- El cronometraje debe ser realizado por personal capacitado y con instrumentos calibrados (cronómetro digital).

5.4. Adaptaciones para la Inclusión:

- **Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas Deportiva):** Se evaluará el tiempo de desplazamiento en los mismos 30 metros, utilizando una silla de ruedas deportiva. El protocolo de salida y llegada se mantiene.
- **Discapacidad Visual:** El niño corre con un guía o siguiendo una señal sonora. La seguridad del participante es prioritaria.
- **Discapacidad Auditiva:** La señal de inicio será visual (ej. bajada de bandera) simultánea a la señal auditiva para el resto del grupo.

5.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas):

- **Demarcadores:** En ausencia de conos, se pueden utilizar botellas plásticas llenas de arena o agua, ladrillos, o incluso marcas de tiza/cinta adhesiva en el suelo.
- **Medición de Distancia:** Si no se dispone de cinta métrica larga, se puede utilizar una regla de 30 cm o un metro de costura, marcando progresivamente la distancia con tiza o pintura. La precisión es clave.
- **Superficie:** Priorizar el uso de pasillos largos, patios amplios o canchas deportivas. En caso de no contar con superficies lisas, se debe garantizar la seguridad y uniformidad del terreno en la medida de lo posible.

ESTACIÓN 1: VELOCIDAD

Carrera de 30 Metros Planós



6. ESTACIÓN 2: FUERZA - “LOS MÁS FUERTES”

6.1. Test: Batería de Fuerza Muscular (Tren Superior, Inferior y Core)

Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia muscular del tren superior (flexión de codos), la fuerza explosiva del tren inferior (sentadilla profunda) y la resistencia isométrica del core (plancha horizontal). **Unidad de Medida:** Repeticiones (flexión de codos, sentadilla) y Segundos (s) (plancha). **Importancia Fisiológica:** La fuerza es una capacidad física esencial para el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

6.2. Protocolo de Ejecución:

6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto

1. **Posición Inicial:** Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas.

2. **Ejecución:** Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial.
3. **Registro:** Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto.

6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos

1. **Posición Inicial:** De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera.
2. **Ejecución:** Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda).
3. **Registro:** Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos.

6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica)

1. **Posición Inicial:** Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros.
2. **Ejecución:** Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente.
3. **Registro:** Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta.

6.3. Criterios de Validez:

- Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test.
- No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba.
- El formador debe validar cada repetición o la postura de la plancha.

6.4. Adaptaciones para la Inclusión:

- **Discapacidad Motriz (Tren Inferior):** Para participantes con movilidad reducida en las piernas, se puede priorizar la evaluación de la fuerza del tren superior (flexiones) y del core (plancha), adaptando la posición si es necesario (ej. flexiones con apoyo de rodillas más avanzado).
- **Discapacidad Motriz (Tren Superior):** Si la limitación es en brazos, se enfatiza la sentadilla profunda, y se pueden explorar tests de fuerza de agarre o resistencia abdominal adaptados.
- **Discapacidad Cognitiva:** Las instrucciones deben ser simplificadas, con demostraciones visuales claras y repeticiones. El formador puede guiar físicamente al participante para asegurar la comprensión del movimiento.

6.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas):

- **Colchonetas:** En ausencia de colchonetas deportivas, se pueden utilizar cartones grandes desplegados, cobijas gruesas dobladas o toallas para amortiguar el apoyo de rodillas y antebrazos.
- **Cronómetro:** Cualquier teléfono móvil con función de cronómetro es suficiente, siempre que se utilice de manera consistente y con una señal de inicio/fin clara.

ESTACIÓN 2: FUERZA

- Batería de Fuerza Muscular

Flexiones



Sentadillas



Plancha



7. ESTACIÓN 3: FLEXIBILIDAD - “LOS MÁS FLEXIBLES”

7.1. Test: Flexión de Tronco Sentado (Test de Wells Modificado)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la cadena muscular posterior, incluyendo isquiotibiales, glúteos y zona lumbar. **Unidad de Medida:** Centímetros (cm).

Importancia Fisiológica: Una adecuada flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el rango de movimiento articular y optimiza la eficiencia mecánica en la ejecución de gestos deportivos.

7.2. Protocolo de Ejecución:

1. **Posición Inicial:** El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia.
2. **Medición:** Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm).

3. **Ejecución:** Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas.
4. **Registro:** Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos.

7.3. Criterios de Validez:

- Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba.
- La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos.
- Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo.

7.4. Adaptaciones para la Inclusión:

- **Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior):** Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados.
- **Discapacidad Visual:** El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso.

7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas):

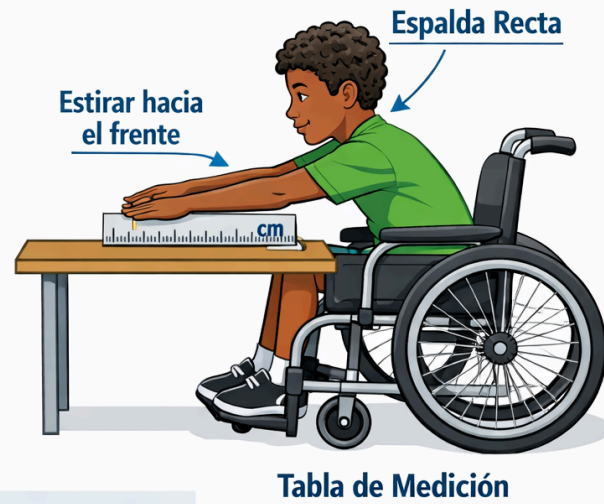
- **Cajón de Wells:** En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies.
- **Regla de Medición:** Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies.

ESTACIÓN 3: FLEXIBILIDAD – Test de Wells Modificado

Test de Wells



Adaptado: Test de Flexibilidad en Silla de Ruedas



8. ESTACIÓN 4: COORDINACIÓN - “LOS MÁS COORDINADOS”

8.1. Test: Circuito de Agilidad con Escalera y Conos

Objetivo: Evaluar la coordinación dinámica general, la agilidad, la velocidad frecuencial y la capacidad de cambiar de dirección. **Unidad de Medida:** Segundos (s), con registro de centésimas. **Importancia Fisiológica:** La coordinación y la agilidad son capacidades cruciales para la ejecución de movimientos complejos, la respuesta rápida a estímulos y la adaptación a situaciones cambiantes en el juego o la competencia.

8.2. Protocolo de Ejecución:

1. **Montaje del Circuito:** Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador.

2. **Posición de Salida:** El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido.
3. **Señal de Inicio:** A la señal del formador, el cronómetro se activa.
4. **Recorrido:**
 - El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible.
 - Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono.
 - Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene.
5. **Registro:** Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito.

8.3. Criterios de Validez:

- Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros).
- Tocar los conos en los extremos del circuito.
- No derribar los conos o salirse del trazado.

8.4. Adaptaciones para la Inclusión:

- **Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas):** El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores.
- **Discapacidad Visual:** El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial.
- **Discapacidad Cognitiva:** Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad.

8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas):

- **Escalera de Coordinación:** Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm).
- **Conos:** Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros.
- **Superficie:** Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos.



9. ESTACIÓN 5: POTENCIA - “LOS MÁS ACTIVOS”

9.1. Test: Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza

Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren superior, el core y la coordinación intermuscular para generar potencia. **Unidad de Medida:** Centímetros (cm). **Importancia Fisiológica:** La potencia es una capacidad clave en deportes que

requieren gestos explosivos como lanzamientos, saltos y golpes. Refleja la capacidad del sistema neuromuscular para producir fuerza rápidamente.

9.2. Protocolo de Ejecución:

1. **Posición Inicial:** El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados.
2. **Ejecución:** Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución.
3. **Registro:** Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados.

9.3. Criterios de Validez:

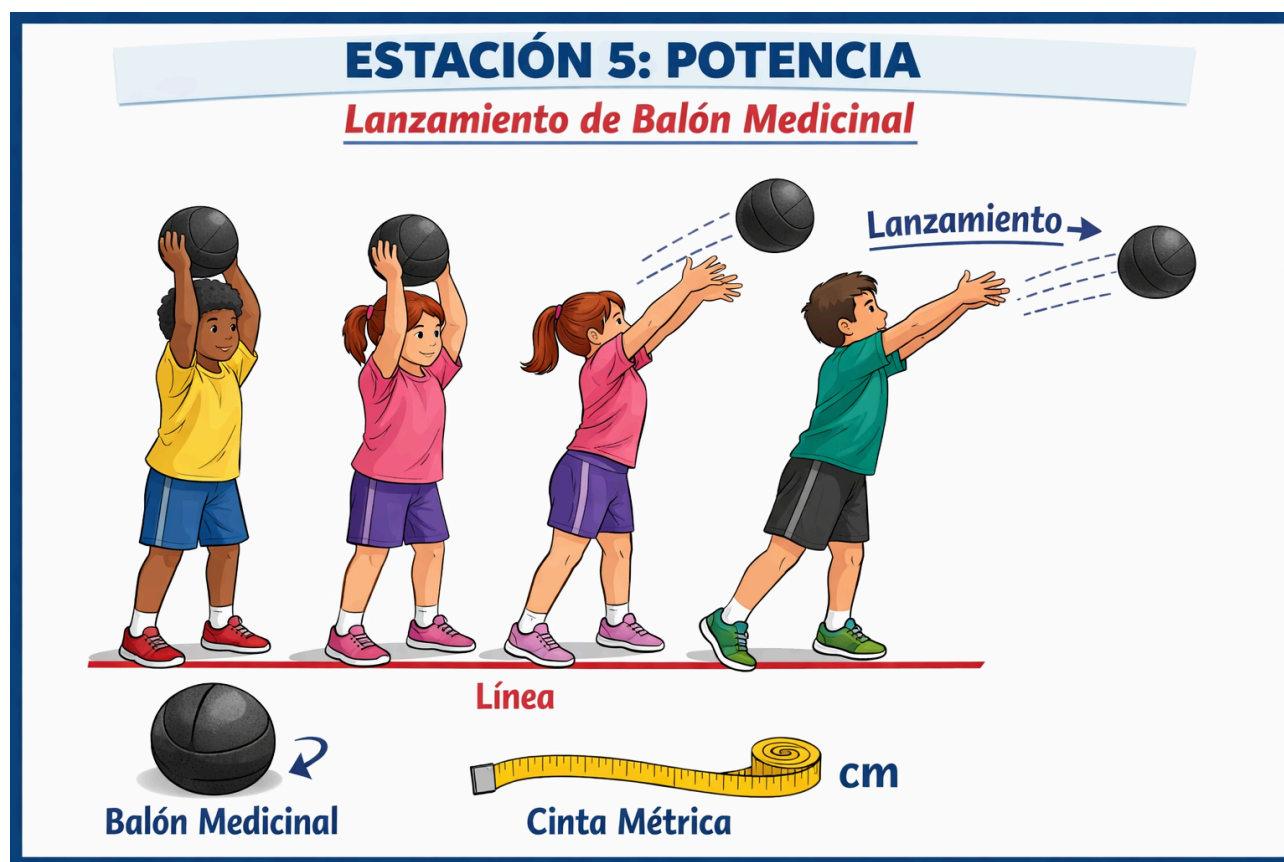
- No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución.
- El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza.
- Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes.

9.4. Adaptaciones para la Inclusión:

- **Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas):** El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón.
- **Discapacidad Motriz (Tren Inferior):** Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable.
- **Discapacidad Visual:** El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento.

9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas):

- **Balones Medicinales:** En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado.
- **Cinta Métrica:** Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.



10. GESTIÓN DE DATOS: DE LA CANCHA A LA PLATAFORMA SIM-IDRD

La calidad y trazabilidad de los 30,000 datos son fundamentales. El proceso de recolección y gestión se estructura en tres etapas interconectadas:

10.1. Etapa 1: Planilla Física de Campo (Registro Primario)

- **Propósito:** Captura inicial y directa de los resultados en el lugar de la evaluación.
- **Instrumento:** Planilla de registro oficial del IDRD (Anexo A), diseñada para ser clara y de fácil diligenciamiento.
- **Procedimiento:**
 1. Cada formador dispondrá de planillas impresas para cada grupo o equipo.
 2. Se registrará el nombre completo del participante, número de identificación, categoría y los resultados obtenidos en cada una de las 5 estaciones.
 3. Es imperativo que el registro sea legible y sin tachones. Cualquier corrección debe ser validada con la firma del formador.
 4. Al finalizar la jornada, las planillas deben ser revisadas para asegurar la completitud de los datos.

10.2. Etapa 2: Matriz de Consolidación en Excel (Digitalización y Verificación)

- **Propósito:** Digitalizar los datos de las planillas físicas y realizar una primera verificación de consistencia.
- **Instrumento:** Plantilla Excel estandarizada proporcionada por el IDRD (Anexo B).
- **Procedimiento:**
 1. El formador o el gestor de datos asignado transcribirá los resultados de las planillas físicas a la matriz Excel.
 2. Se recomienda la doble verificación de los datos ingresados para minimizar errores de transcripción.
 3. La plantilla Excel incluirá fórmulas básicas para identificar valores atípicos o errores de formato, facilitando la depuración inicial.
 4. Esta matriz servirá como respaldo y como insumo para la carga final.

10.3. Etapa 3: Carga en Plataforma SIM-IDRD (Sistema de Información y Monitoreo)

- **Propósito:** Integrar los datos consolidados al sistema centralizado del IDRD para su análisis, procesamiento y generación de informes.
- **Instrumento:** Plataforma en línea SIM-IDRD (Sistema de Información y Monitoreo del IDRD).
- **Procedimiento:**
 1. El formador o gestor de datos accederá a la plataforma SIM-IDRD con sus credenciales asignadas.
 2. Se seguirá el flujo de carga de datos establecido en la plataforma, que permitirá la importación de la matriz Excel o el ingreso manual de registros.
 3. La plataforma realizará validaciones automáticas para asegurar la integridad y el formato de los datos.
 4. Una vez cargados, los datos estarán disponibles para el análisis por parte del equipo metodológico del IDRD, la generación de rankings y los reportes institucionales para los colegios.

***¡Advertencia Crítica!** Un dato no cargado o cargado incorrectamente en la plataforma SIM-IDRD es un talento que no existe para el sistema. La **precisión y la puntualidad** en esta etapa son determinantes para la proyección deportiva de los participantes.*

11. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y RETROALIMENTACIÓN INSTITUCIONAL

La información recopilada y procesada en el SIM-IDRD se transformará en herramientas estratégicas para las instituciones educativas y los formadores.

11.1. Reporte de Talento Institucional para Rectores

Cada institución educativa recibirá un informe consolidado que permitirá:

- **Identificación de Perfiles Deportivos:** Conocer las capacidades físicas predominantes en su población estudiantil (ej. “El 30% de sus estudiantes

destacan en velocidad, lo que los perfila para atletismo o deportes de conjunto de alta intensidad”).

- **Sugerencias para la Conformación de Equipos:** Orientación sobre las disciplinas deportivas en las que el colegio tiene mayor potencial para conformar selecciones competitivas.
- **Detección de Talentos Específicos:** Resaltar a los estudiantes con desempeños sobresalientes en una o varias pruebas, sugiriendo su proyección a programas de alto rendimiento o ligas deportivas.

11.2. Planes de Mejora y Desarrollo para Formadores

Para los estudiantes con resultados por debajo del promedio en alguna capacidad física, el sistema generará insumos para que los formadores puedan:

- **Diseñar Sesiones de Refuerzo:** Crear planes de entrenamiento específicos dentro de las clases de JEC, enfocados en mejorar las capacidades motoras identificadas como débiles (ej. “Programa de 8 semanas para el desarrollo de la fuerza en el tren inferior”).
- **Seguimiento Individualizado:** Monitorear la evolución de los estudiantes a través de nuevas evaluaciones, demostrando el impacto de las intervenciones pedagógicas.

12. LA LIGA JEC: RUTA HACIA LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS NACIONALES

La Liga JEC es el primer escalón de una trayectoria deportiva de éxito. Los talentos identificados y desarrollados a través de este sistema tendrán la oportunidad de:

- **Representar al IDRD:** Conformar las selecciones distritales que competirán en los Juegos Interscholásticos Nacionales.
- **Visibilidad Nacional:** Acceder a un escenario de competencia de alto nivel, donde podrán ser observados por cazatalentos y federaciones deportivas.
- **Desarrollo Integral:** Fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la resiliencia y el compromiso, esenciales para su formación como ciudadanos y atletas.

“Cada medición, cada entrenamiento, cada esfuerzo en la Liga JEC es un paso firme hacia la construcción de un futuro deportivo brillante para Bogotá y Colombia.”

ANEXOS

- **Anexo A:** Planilla de Registro de Campo (Formato Físico)
 - **Anexo B:** Matriz de Consolidación de Datos (Plantilla Excel)
 - **Anexo C:** Guía Rápida de Adaptación de Materiales (Iconográfica)
-

REFERENCIAS

[1] IDRD. (2026). *Jornada Escolar Complementaria (JEC) - Programa de Formación Integral*. Bogotá, Colombia. [2] Ministerio del Deporte. (2026). *Reglamento General Juegos Intercolegiados Nacionales*. Colombia. [3] Adaptaciones de pruebas físicas para poblaciones con discapacidad. (Diversas fuentes académicas y federaciones deportivas).

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°5

ANEXO 3

PLANILLA DE REGISTRO DE RESULTADOS - LIGA JEC 2026 (V2)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) - Alcaldía Mayor de Bogotá

IED:		VILLAS DEL PROGRESO							Localidad:	BOSA		
Centro Interes:		TENIS DE CAMPO							Fecha:	19/05/2026		
Formador:		MIGUEL ERNESTO NIÑO							Firma:			
#	Documento	Nombres y Apellidos	F. Nacim.	Cat.	30m(s)	Flex(r ep)	Sent(rep)	Plan(s)	Wells(cm)	Coor d(s)	Lanz(cm)	Observaciones
1	1011217664	ACOSTA MENDIVELSO BRENDA JIMENA	30/03/2010		6	21	32	120	8	8,5	650	
5	1013138118	CASALLAS SANTANA SARA LUCIANA	16/03/2012		5,9	15	22	130	4	8,4	520	
7	1146125771	CHACON CUELLAR JHON SEBASTIAN	6/01/2010		4,5	15	41	45	1	7,5	700	
10	1028620399	CUELLAR NIÑO VALENTINA	28/12/2010		5,8	21	31	60	-1	7,9	650	
11	1019766329	DELGADILLO GUERRERO ANDRES CAMILO	30/09/2011		4,9	21	35	80	-8	7,6	830	
12	1023167257	DIAZ HERNANDEZ DANNA KATALINA	19/02/2012		5,7	20	23	300	-9	7,4	480	
13	1121902576	ESTUPIÑAN PIRAGUA MATEO EMILIANO	16/08/2011		10,3	17	32	200	5	8,9	715	REFIERE MOLESTIA AL CORRER
14												
15												
16												
17												

Validación Técnica (Coordinador):

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: ____/ ____/ 2026

PLANILLA DE REGISTRO DE RESULTADOS - LIGA JEC 2026 (V2)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) - Alcaldía Mayor de Bogotá

IED:		VILLAS DEL PROGRESO							Localidad:		BOSA	
Centro Interes:		TENIS DE CAMPO							Fecha:		21/05/2026	
Formador:		MIGUEL ERNESTO NIÑO							Firma:			
#	Documento	Nombres y Apellidos	F. Nacim.	C at	30m(s)	Flex(r ep)	Sent(rep)	Plan(s)	Wells(cm)	Coor d(s)	Lanz(c m)	Observaciones
1	1016725000	LINARES LARA JULIAN	5/06/2011		4,7	30	39	150	-13	7,7	800	
2	1023398202	LOZANO ARROYO SANTIAGO	29/08/2012		4,6	35	33	130	9	7,7	620	
3	1031655618	QUINTERO BALMACEDA MATEO	7/02/2009		4,6	12	32	65	9	7,1	1110	
4	1011211959	RAMIREZ LANCHEROS ISABELLA	7/07/2011		5,9	33	35	210	14	9,1	640	
5	1141124216	SANCHEZ SEVILLANO SAMUEL	11/5/20114		5,4	9	39	70	1	8,3	740	REFIERE DOLOR DE ESPALDA
6	1013272348	SANTANA LINARES KEVIN	19/05/2011		5,5	10	30	30	0	9,1	570	
7	1013133746	SANTOS SANCHEZ JUAN	20/11/2010		4,5	32	41	60	2	7,5	1200	
8	1028495477	SOTO DIAZ ERICK	7/06/2011		4,7	17	38	365	6	6,9	900	
9	1072700361	TAPIERO CHIQUILLO NICOL	7/11/2008		6,5	12	42	40	14	8,7	780	
10	1101104527	VEGA GUERRERO ELOYSA	21/05/2012		19	5	26	70	6	13,7	640	REFIERE DOLOR DE RODILLA
11	1019998277	VILLANUEVA RAMIREZ EYLIN	6/11/2009		6,1	16	25	35	-2	9,5	760	
12	1123438152	TORRES JUAN PABLO	7/03/2009		4,2	35	33	120	22	7,7	1460	

Validación Técnica (Coordinador):

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: ____/ ____/ 2026

BALO
N DE
2

PLANILLA DE REGISTRO DE RESULTADOS - LIGA JEC 2026 (V2)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) - Alcaldía Mayor de Bogotá

IED:		VILLAS DEL PROGRESO							BOSA			
Centro Interes:		TENIS DE CAMPO							22/05/2026			
Formador:		MIGUEL ERNESTO NIÑO										
#	Documento	Nombres y Apellidos	F. Nacim.	Cat	30m(s)	Flex(rep)	Sent(rep)	Plan(s)	Wells(cm)	Coord(s)	Lanz(cm)	Observaciones
1	1030639964	ALVAREZ VALDERRAMA LITZY VANYA	2/04/2012		5,5	6	40	5	1	10,4	490	
2	1028620065	ALZATE ACEVEDO LAURA CAMILA	9/12/2010		6	6	30	85	5	9,7	640	
3	1028843173	AMPUDIA GONZALEZ JAVIER AUGUSTO	9/12/2011		5,2	44	29	170	-8	8,5	550	
4	1089542511	ANTE SEGURA JOHAN ALEXIS	29/12/2007		4,9	38	40	90	-5	7,3	1210	
5	N37664654134	ARIZA VELAZCO ANGEL MIGUEL	21/12/2010		5,7	20	30	90	0	7,7	720	
6	1012393452	CORCHUELO MORALES RONIBER DANIEL	16/10/2010		5,3	23	38	155	-20	8,6	435	
7	1028841844	DIAZ CASTRILLON LORENA NIKOL	7/06/2009		6	10	30	240	4	7,5	680	
8	2706535	ESTACIO TOLEDO AIDA ISABELLA	26/02/2012		5,5	15	53	150	-14	8,7	540	
9	1031423979	FORERO SANTACRUZ VIVIAN STEFANY	31/03/2009		5,3	12	39	75	-10	8,2	820	
10	1027284134	GONZALEZ CUELLAR JHANNA VALENTINA	4/08/2010		5,7	11	30	50	-13	8,6	570	
11	1013136624	JIMENEZ CUENCA JULIAN DAVID	26/07/2011		5,1	15	45	110	-4	7,1	600	
12	1028821147	LEAL FONSECA MARLON ESTIVEN	23/04/2010		4,7	9	30	180	-12	7,2	470	
13	1141333304	LOPEZ GONZALEZ LAURA ISABELLA	26/07/2011		5,6	10	43	60	-10	7,6	670	
14	1011216477	LIZCANO ORTIZ DANIEL FELIPE	10/02/2012		5,1	45	50	195	4	7,1	780	
15	1028891801	LOZANO OLIVEROS JUAN DIEGO	10/08/2011		4,9	42	41	180	-6	8	570	
16		CETINA JULIAN STIVEN	25/09/2009		4,7	5	35	90	1,5	7,3	760	

Validación Técnica (Coordinador):

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: ____/ ____/ 2026

PLANILLA DE REGISTRO DE RESULTADOS - LIGA JEC 2026 (V2)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) - Alcaldía Mayor de Bogotá

IED:		VILLAS DEL PROGRESO							BOSA			
Centro Interes:		TENIS DE CAMPO							22/05/2026			
Formador:		MIGUEL ERNESTO NIÑO										
#	Documento	Nombres y Apellidos	F. Nacim.	Cat.	30m(s)	Flex(rep)	Sent(rep)	Plan(s)	Wells(cm)	Coord(s)	Lanz(cm)	Observaciones
1	1033108824	ROJAS GUERRERO HELEN	1/09/2010		5,8	24	44	140	-13	8	380	
2	1028497230	ROMAN LOZANO DANIEL	16/03/2012		4,8	41	40	160	-8	7,4	480	
3	1206213284	RUIZ CORTEZ JUAN	10/10/2007		4,7	31	22	100	-11	8,1	520	
4	1016058504	SANCHEZ GARCES ALECK	27/07/2011		5,2	30	33	80	-9	7,5	460	
5	1030629150	SIERRA VITOLA NICOLAS	2/08/2011		4,8	31	40	155	7	6,7	320	
6	1012392670	AMAYA FONTALVO JOAN	24/09/2010		4,6	18	45	60	4	11	540	
7	5030445	ANTUNEZ ACUÑA YOSELIS	24/09/2010		5,2	22	25	70	11	7,5	510	
8	1012402154	ASTROZ JIMENEZ JEFERSON	17/07/2011		5,1	22	27	80	-12	8,1	430	
9	1016722186	BERNAL CHACIN NICOLAS	14/08/2011		4,9	17	46	180	5	6,4	530	
10	1146128437	CARO ORMASA DAYANA	18/05/2010		6	5	30	50	3	8,7	340	
11	1028892687	GAMEZ GARCIA ANDRES	6/02/2012		5,8	16	23	60	-10	7,7	600	
12	1028891047	GARAVITO ESTEPA JULIETH	15/03/2012		6,1	30	33	80	17	7,6	400	
13	6042157	GARRIDO LAGUNA ADEIRIS	12/02/2011		5,5	31	34	180	19	8,2	340	
14	1028843262	GIRALDO AMAYA EILEEN	31/12/2010		5,4	24	39	60	13	9,4	420	
15	1022386716	GOMEZ QUINTANA DIEGO	20/02/2012		4,6	51	40	300	X	7	390	
16	1028869010	GUERRERO RODRIGUEZ ANDRES	21/09/2011		5,3	32	33	270	13	7,6	580	
17	1123438696	GUTIERREZ MORA DILAN	11/06/2009		6	15	33	50	15	7,6	900	
18	1147488478	ACOSTA GONZALEZ JUAN	9/06/2012		5,2	31	34	150	10	7,7	470	

Validación Técnica (Coordinador):

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: ____/____/2026