

ESTRUCTURA ADMINISTRATIVA Y ORGANIZACIONAL DEL CENTRO ACADÉMICO DE  
RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) – UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA.



PRESENTADO POR:

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES

JAVIER STIVENS BECERRA IBAÑEZ

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGA

2017

ESTRUCTURA ADMINISTRATIVA Y ORGANIZACIONAL DEL CENTRO ACADÉMICO DE  
RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) – UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA



PRESENTADO POR:

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES

JAVIER STIVENS BECERRA IBAÑEZ

INFORME DE AVANCE MARZO – JULIO 2017

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

FUSAGASUGA

2017

## CONTENIDO

RESUMEN .....	4
ABSTRACT .....	5
INTRODUCCION .....	6
DISEÑO METODOLOGICO.....	9
<b>1er Fase</b> .....	11
<b>Actividades</b> .....	11
<b>2da Fase</b> .....	12
<b>Actividades</b> .....	12
<b>3er Fase</b> .....	15
<b>Actividades:</b> .....	15
CONCLUSIONES .....	17
BIBLIOGRAFÍA .....	18
ANEXOS .....	19
PLAN PEDAGOGICO DE ATLETISMO .....	19
<b>PLAN PEDAGOGICO DE BALONCESTO</b> .....	41
<b>PLAN PEDAGOGICO DE FUTBOL</b> .....	64
<b>PLAN PEDAGOGICO DE FUTSAL</b> .....	78
<b>PLAN PEDAGOGICO DE NATACION</b> .....	94
<b>PLAN PEDAGOGICO DE PATINAJE</b> .....	113
<b>PLAN PEDAGOGICO DE TENIS DE CAMPO</b> .....	127
<b>PLAN PEDAGOGICO DE VOLEIBOL</b> .....	150
<b>MANUAL DE CONVIVENCIA</b> .....	165
<b>FORMATOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL</b> .....	176
<b>HOJAS DE VIDA MAESTROS FORMADORES</b> .....	180

## **RESUMEN**

El presente trabajo contiene la estructura organizacional y administrativa del centro académico de rendimiento deportivo CARD - Universidad de Cundinamarca.

Enfocado en la consolidación de los planes pedagógicos, a partir de la propuesta general hasta las propuestas específicas por disciplinas deportivas y etapas que conforman el periodo de formación motora específica durante esta primera fase del año 2017, diseñando un manual de convivencia que fundamenté los procesos y las relaciones interpersonales de la comunidad participante del proyecto con el fin de obtener un ambiente sano y duradero, de la misma manera se estructuran las bases de datos de los participantes recolectados por medio de varios formatos como instrumentos de recolección de información de la comunidad educativa del proyecto y por último la organización de un sistema de inventarios de los recursos y distribución de escenarios para la realización de las actividades por disciplina deportiva que nos ayude a tener un mejor desarrollo de las prácticas deportivas.

## **ABSTRACT**

The present work contains the organizational and administrative structure of the academic center of sports performance CARD - University of Cundinamarca. Focused on the consolidation of pedagogical plans from the general proposal to the specific proposals for sports disciplines and stages that make up the period of specific motor training during this first phase of 2017, designing a coexistence manual that based the processes and The interpersonal relationships of the community participating in the project in order to obtain a healthy and lasting environment, in the same way the databases of the participants collected through various formats are structured like instruments of information collection of the educative community of the Project and finally the organization of a system of inventories of resources and distribution of scenarios for the performance of activities by sport discipline that helps us to have a better development of sports practices.

## **INTRODUCCION**

El presente proyecto forma parte del macro proyecto Centro Académico de Rendimiento Deportivo (CARD) Universidad de Cundinamarca aprobado por el concejo de facultad de ciencias del deporte y educación física, y está referido particularmente al diseño de la estructura administrativa y organizativa de dicho centro, esta estructura parte de la necesidad que tiene el CARD como centro de procesos administrativos que garantice la eficacia del funcionamiento del Centro Académico de Rendimiento Deportivo, todos estos y muchos otros factores hacen que las actividades deportivas ofertadas en la actualidad en el municipio no faciliten el logro de cuyos objetivos tanto educativos como pedagógicos de interés deportivo y conlleva a buscar una reestructuración de la situación actual, poniendo como punto de partida que en la actualidad muchas instituciones de carácter público buscan introducir en sus escuelas de formación la idea de formar a los niños de una manera informal o desorganizado, dejando de un lado toda la organización interna y externa que genera la composición de las mismas para poder tener un mejor desarrollo técnico de todas las actividades que dentro de allí se realizan, como objetivo principal se tuvo, determinar la estructura organizacional, estructura administrativa del centro académico de rendimiento deportivo CARD - Universidad de Cundinamarca, y de esta manera se estableció cuatro objetivos específicos que serían los pasos esenciales para la correcta ejecución de dicho objetivo, como primer objetivo se tuvo consolidar el plan pedagógico de CARD – Universidad de Cundinamarca a partir de la propuesta general hasta las propuestas específicas por disciplinas deportivas y etapas que conforman el periodo de formación motora específica, como segundo objetivo fue diseñar el manual de convivencia que fundamenté los procesos y las relaciones interpersonales de la comunidad participante del proyecto CARD – Universidad de Cundinamarca, el

tercero se encargó de la estructuración de las bases de datos de los participantes de la comunidad educativa del proyecto CARD – Universidad de Cundinamarca, y como cuarto y último fue organizar el sistema de inventarios de los recursos y distribución de escenarios para la realización de las actividades por disciplina deportiva.

Se desarrolló con la metodología de una investigación descriptiva ya que relaciona detalladamente cada uno de los aspectos que componen la estructura administrativa y organizativa por ello este trabajo abordó en su estructura general cuatro (4) pasos metodológicos, en primera instancia tenemos la consolidación del plan pedagógico de CARD – Universidad de Cundinamarca a partir de la propuesta general hasta las propuestas específicas por disciplinas deportivas y etapas que conforman el periodo de formación motora específica contando con tres etapas en su realización las cuales fueron, la identificación de los principios pedagógicos y metodológicos, el análisis de las etapas que conforman el periodo de formación motora específica y la consolidación en un documento que recoja todos los fundamentos e información propia del contenido de cada uno de los programas pedagógicos por disciplina deportiva, en segunda instancia fue el diseño del manual de convivencia que fundamentó los procesos y las relaciones interpersonales de la comunidad participante, desarrollándose en cuatro etapas para su realización, que la primera fue la creación de los derechos y deberes que regulen los procesos y las relaciones interpersonales de todos los actores que conforman el Centro Académico de Rendimiento Deportivo, establecer las pautas para el manejo y uso adecuado de los diferentes espacios disponibles para el desarrollo de las prácticas CARD, el requerimiento de la indumentaria y usos higiénicos que deben ser objeto de atención y usabilidad por parte de los estudiantes y docentes que integran este proyecto y la determinación de faltas y su correspondiente abordaje disciplinario, la tercera etapa se enfocó en estructurar las bases de datos de los participantes de la comunidad educativa del proyecto CARD, y para su consolidación se necesitó de tres etapas las cuales fueron, recolectar hojas de vida de los

instructores de cada disciplina deportiva, adjuntar documentación de fichas de inscripción de los deportistas, como cuarta y última etapa se organizó el sistema de inventarios de los recursos y distribución de escenarios para la realización de las actividades por disciplina deportiva, encaminado para su elaboración con tres etapas, la primera fue identificar los escenarios deportivos disponibles para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas que conforman el proyecto, clasificar los diversos implementos deportivos para su uso adecuado según su dependencia y la elaboración de informe final y cuadro de resultados.

Desde la facultad del programa se busca trascender en el ámbito deportivo, ofreciéndole a la población del municipio de Fusagasugá todo su material humano y físico con el que cuenta actualmente para la práctica de deporte, Por lo tanto al crear el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) U. Cundinamarca, está contribuyendo a que los que hicieron parte de este macro-proyecto mejoren su desarrollo motor para los alumnos, también su crecimiento personal para los docentes, teniendo en cuenta sus proyecciones personales y de trabajo en equipo fuera y dentro de los espacios deportivos, de esta manera se avanzó para aportar a que la población fusagasugueña en especial a los niños, busquen una manera diferente de aprovechar el tiempo libre.

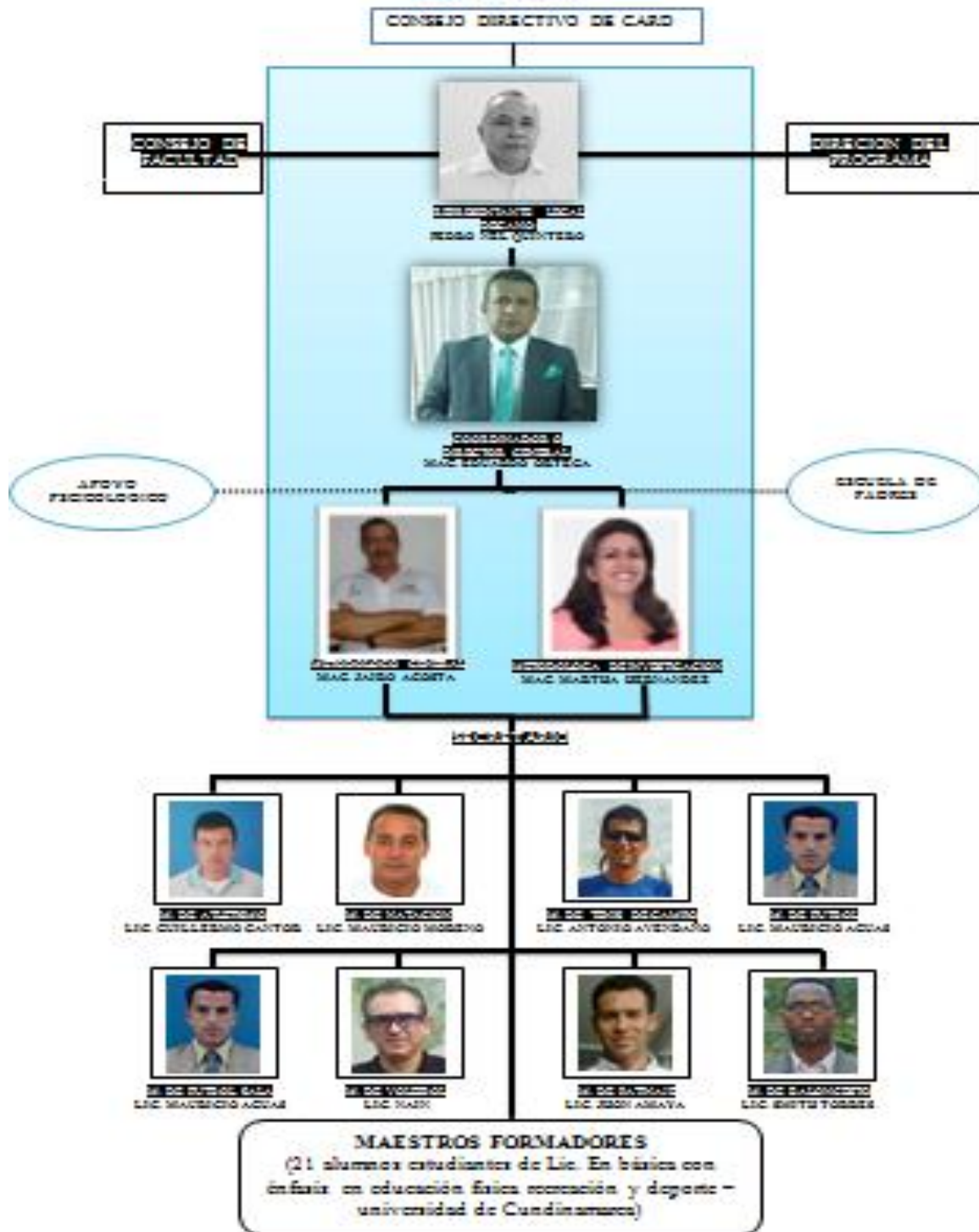
A continuación se presenta el diseño metodológico del Centro Académico de Rendimiento Deportivo CARD U. Cundinamarca que se estructuró durante el periodo comprendido entre los meses de abril y julio del año 2017.

## **DISEÑO METODOLOGICO.**

Este proyecto es de tipo descriptivo ya que:

Relaciona detalladamente cada uno de los aspectos que componen la estructura administrativa y organizativa.

ORGANIGRAMA CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO CARD U.  
CUNDINAMARCA



Este trabajo aborda en su estructura general cuatro (4) pasos metodológicos, en primera instancia tenemos.

## **1er Fase**

Se consolidó el plan pedagógico de CARD – Universidad de Cundinamarca a partir de la propuesta general hasta las propuestas específicas por disciplinas deportivas y etapas que conforman el periodo de formación motora específica.

### **Actividades**

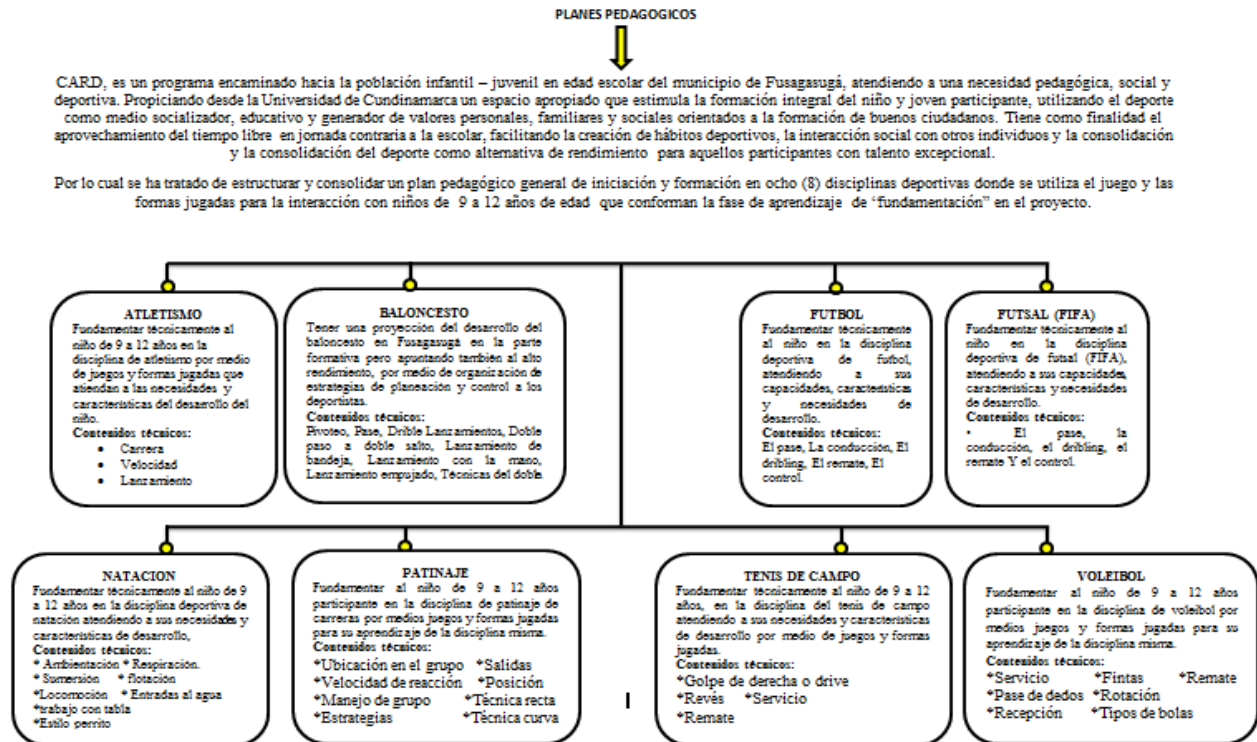
- Se identificó los principios pedagógicos y metodológicos del proyecto CARD – Universidad de Cundinamarca.
- Se analizó las etapas que conforman el periodo de formación motora específica.
- Se afianzó en un documento todos los fundamentos e información propia del contenido en cada uno de los programas pedagógicos por disciplina deportiva.

De esta manera cada plan pedagógico por disciplina deportiva dentro de su estructura está conformado por:

- Nombre de la etapa
- Edad de 9 a 12 años de edad
- Objetivos
- Contenidos:
  - Físicos
  - Técnicos
  - Tácticos
  - Teóricos
  - Psicológicos
  - Sociales

## ANEXO 1: Plan pedagógico general y por disciplinas deportivas.

A continuación están consolidados los planes pedagógicos en uno solo, implementado como general, teniendo en cuenta las especificaciones por cada deporte en cuanto a sus fundamentos específicos.



### 2da Fase

Se diseñó el manual de convivencia que fundamento los procesos y las relaciones interpersonales de la comunidad participante del proyecto CARD.

### Actividades

- Se crearon los derechos y deberes que regulen los procesos y las relaciones interpersonales de todos los actores que conforman el Centro Académico de Rendimiento Deportivo.

**CAPITULO I**  
**DEL NOMBRE, DEFINICION, DOMICILIO, JURISDICCION, DURACION, COLORES**

ARTICULO 1*	DEL NOMBRE
ARTICULO 2*	DE LA DEFINICION
ARTICULO 3*	DEL DOMICILIO Y JURISDICCION
ARTICULO 4*	DE LA DURACION
ARTICULO 5	COLORES

UNIFORME GENERAL DEL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD)  
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

**CAPITULO II**  
**ASPECTOS FILOSOFICOS**

ARTICULO 6*	DEL OBJETO
-------------	------------

**CAPITULO III**  
**CREACION Y ESTRUCTURA FUNCIONAL**

ARTICULO 7*	DE LA CREACION
ARTICULO 8*	DE LA ESTRUCTURA FUNCIONAL
FUNCIONES DE LOS MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA	
	REPRESENTANTE LEGAL
	COORDINADOR GENERAL
	METODOLOGO GENERAL
	METODOLOGO DE INVESTIGACION
	SECRETARIO
FUNCIONES GENERALES DE LA JUNTA DIRECTIVA	

**CAPITULO IV**  
**ACTIVIDADES GENERALES**

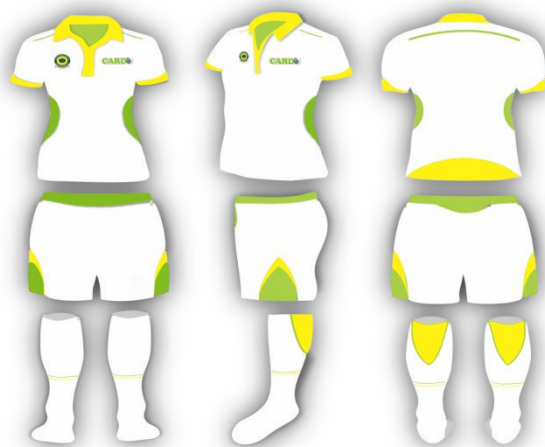
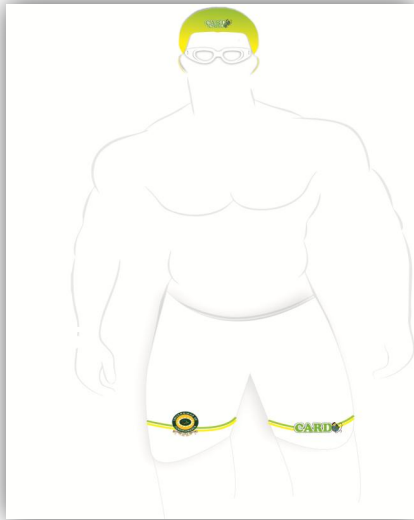
ARTICULO 9*	DEL INGRESO
ARTICULO 10*	REQUISITOS PARA SU INGRESO
ARTICULO 11*	DE LAS SESIONES DE PRÁCTICA
ARTICULO 12*	DE LOS PROFESORES
ARTICULO 13*	DEBERES DE LOS ALUMNOS
ARTICULO 14*	DEBERES DE LOS PROFESORES
ARTICULO 15*	DEBERES Y OBLIGACIONES DE LOS PADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES

**CAPITULO V**  
**AVAL DE FUNCIONAMIENTO DEPORTIVO**

ARTICULO 16*	REQUISITOS PARA EL AVAL DE FUNCIONAMIENTO
--------------	---

ANEXO 2: Manual de convivencia completo

- Se estableció las pautas para el manejo y uso adecuado de los diferentes espacios disponibles para el desarrollo de las practicas CARD.
- Requerimiento de la indumentaria y usos higiénicos que deben objeto de atención y usabilidad por parte de los estudiantes y docentes que integran este proyecto.



- Determinación de faltas y su correspondiente abordaje disciplinario.



Organizar el sistema de inventarios de los recursos y distribución de escenarios para la realización de las actividades por disciplina deportiva.

- Identificar los escenarios deportivos disponibles para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas que conforman el proyecto.
- Clasificar los diversos implementos deportivos para su uso adecuado según su dependencia.
- Elaboración de informe final y cuadro de resultados.

### ANEXO 3: FORMATOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL ADMINISTRATIVOS

## CONCLUSIONES

- Se logró consolidar un plan pedagógico general y por disciplinas deportivas atendiendo a los parámetros establecidos en la propuesta macro del Centro Académico De Rendimiento Deportivo CARD.
- Se diseñó un manual de convivencia como base fundamental en la dinámica y desarrollo de los procesos de interacción que conforman el centro académico de rendimiento deportivo CARD
- Se crearon e implementaron instrumentos de seguimiento y control a los procesos básicos que conforman la dinámica del CARD
- Se diseñó la estructura administrativa de centro académico de rendimiento deportivo CARD, estableciendo un organigrama y funciones a cada uno de los componentes del mismo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

*Guia para la construccion de organismos deportivos.* (2001). Bogota: kinesis.

Baratti, A. (2011). *Organizacion y gestion de la planificacion deportiva municipal.* Armenia, Colombia: kinesis.

Coldeportes, I. D. (2001). En *Guia practica para la construccion de organismos deportivos* (pág. 34). Bogota: kinesis.

DEPORTE, L. N. (18 de Enero de 1995). Ley 181 de Enero 18 de 1995. *Ley Nacional Del Deporte.* Bogota, DC, Colombia: Congreso de la republica.

GUTIERREZ BETANCOURT, J. F. (2003). *Fundamentos de la administracion deportiva.* Armenia, Colombia: Kinesis.

Maestre, J. A., & Orts, F. (2010). *Gestion del deporte.* Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Paris Roche, F. (2003). *La planificacion estrategica en las organizaciones deportivas.* Barcelona: Editor Service, S.L.

Soucie, D., & Morin Editeur, G. (2002). *ADMINISTRACION, ORGANIZACION Y GESTION DEPORTIVA.* Barcelona, España: INDE, Publicaciones.

**ANEXOS**

**PLAN PEDAGOGICO DE ATLETISMO**

PRESENTADO POR:

YENY YAZMIN CHAVEZ MAYUSA

112210215

MONICA YAZMIN BELTRAN

112211204

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y  
DEPORTE

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FUSAGASUGA

2017

**OBJETIVOS GENERAL**

Fundamentar técnicamente al niño de 9 a 12 años en la disciplina de atletismo por medio de juegos y formas jugadas que atiendan a las necesidades y características del desarrollo del niño.

## **CONTENIDOS**

### **Contenidos técnicos:**

- Carrera: Desplazamiento cíclico que se realiza a diferentes distancias en un espacio adecuado, con una buena postura acompañada del movimiento de brazos, zancada y el manejo de respiración continúa.
- Velocidad: Desplazamientos que se realizan a distancia corta en menor tiempo, donde los relevos entran a ser un aspecto muy importante para el desarrollo de este.
- Lanzamiento: Proceso en el que se imprime una fuerza a un objeto determinado a efectos de impulsarlo, desde diferentes distancias, ya sea en forma horizontal y vertical.

**Contenidos tácticos:** Se ajusta la ejecución de cada fundamento a las características propias del niño que lo ejecuta.

### **Contenidos físicos:**

- Velocidad de reacción: La velocidad de reacción se puede definir como la capacidad de reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible. Dicho estímulo puede ser sonoro, táctil y/o visual.
- Velocidad desplazamiento: Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
- Velocidad aciclica: Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
- Flexibilidad: es la capacidad que tiene el individuo de realizar movimientos amplios basados en la elasticidad del musculo y la movilidad articular.
- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene un individuo para soportar una actividad física, durante un tiempo prolongado.

## **Contenidos teóricos:**

**Higiene:** se conoce como un conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud; teniendo en cuenta dicho concepto se establecerá en el grupo de trabajo unas reglas claras para el cumplimiento de este contenido como llegar con la indumentaria adecuada para las diferentes sesiones de clase, ropa adecuada para la disciplina (pantaloneta, medias cortas, tenis con una buena amortiguación y con desnivelación entre talón y punta, camiseta deportiva), niñas con cabello recogido, gorra si es necesario, hidratación, y una toalla para el sudor, no tener aretes, manillas, cadenas, collares, anillos o elementos externos para evitar inconvenientes en la ejecución de las clases.

**Aseo:** Significa limpieza tanto personal como para el lugar donde se habita; ya sea la vivienda, el lugar de trabajo, la ciudad, el país etcétera, y es considerada una virtud. Para ello se establecerán normas de aseo personal, las cuales deberán cumplirse durante las sesiones de clase establecidas, tales como: recordar el baño corporal diario, uso de desodorante para aquellos que lo necesiten, talcos para los pies, cepillado dental, evitar comportamientos que intervengan o eviten el transcurso de la clase, como eructos, gases o conductas inadecuadas.

**Importancia de la actividad física:** Esta ayuda a obtener beneficios en la salud física (como prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, DBTs tipo II, entre otras patologías), también en los resultados referidos a la salud mental y la autoestima. Al dar inicio a las clases, se dará a conocer a los participantes porque es necesario ejecutar actividades físicas, informándolos de las posibles enfermedades que se pueden evitar solamente con realizar treinta minutos diarios, ya sea caminar, trotar, correr, subir y bajar escaleras, entre otras.

**Importancia del calentamiento:** El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una rutina simple pero bien hecha, podemos prevenir

esguinces, desgarros y torceduras que nos pueden provocar graves fracturas. Como complemento a este concepto se manejarán distintos ejercicios de calentamiento al iniciar las clases, los cuales se basarán en movimientos articulares en donde intervenga cada parte del cuerpo, para evitar posibles lesiones durante el desarrollo de las actividades.

**Reglas de los juegos y actividades:** Al comienzo de la clase se requiere que los niños tengan una buena disposición para el desarrollo de las diferentes actividades durante el tiempo de trabajo, cada participante tendrá un papel muy importante en los diferentes juegos, en el cual deberán asumir con liderazgo el rol a desempeñar, para ello se dejará en claro las reglas al iniciar las diferentes formas de juego y así evitar inconvenientes.

#### **Contenido axiológico:**

**Respeto:** Este es uno de los valores morales más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social.

**Disciplina:** Esta definida como la manera ordenada y sistemática de hacer las cosas, siguiendo un conjunto de reglas y normas estrictas que, por lo general, se rigen desde una actividad o una acción.

**Tolerancia:** Es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras.

**Trabajo en equipo:** Consiste en realizar una tarea en particular entre un grupo de dos o más personas. Es de suma importancia para el trabajo en equipo mantener un buen nivel de coordinación, también son importantes la unión del grupo durante la actividad para mantener la armonía entre los integrantes.

## METODOLOGIA

En este inicio del proceso los niños con edades entre 9 a 12 años serán partícipes de una disciplina deportiva la cual no tendrá un enfoque específico en la técnica, nos guiaremos en los autores Valero y Conde (2003) quienes elaboraron un enfoque metodológico para la iniciación del atletismo llamado ludo técnico, que trata de dejar lo tradicional atrás y busca una enseñanza alternativa con juegos dirigidos procedentes de los juegos tradicionales como del atletismo y otros deportes los cuales se modifican reglas y se extrae lo adecuado para el proceso de aprendizaje, donde la inclusión entra a ser un papel muy importante en el desarrollo de las etapas de cada uno de los niños, se tratará de buscar varios juegos dentro de una sola clase para que la didáctica no se entorne aburrida y el aprendizaje sea continuo con respecto a los temas a desarrollar.

<b>CONTENIDO</b>	<b>FORMAS JUGADAS</b>
<b>Resistencia aeróbica</b>	Juegos y formas jugadas en las cuales el niño adapte condiciones para resistir durante un tiempo para ello se harán diferentes juegos y actividades, como el gato y el ratón, cadenita, ardillas a sus cuevas entre otros.
<b>Velocidad de reacción</b>	Juegos y formas jugadas donde el niño responda con estímulos, externos como auditivos, táctil y visual, con actividades como blancos y negros, el que lo agarre primero, policías y ladrones entre otros.
<b>Lanzamientos</b>	Juegos y formas jugadas en las cuales el niño vivencie desde diferentes ángulos, lanzamientos con pelotas de diferentes tamaños y pesos, como yerméis, ponchados entre otros.
<b>Saltos</b>	Juegos y formas jugadas donde los niños aprendan a generar movimientos desde el tren inferior, identificando la lateralidad con juegos como tierra y mar, los obstáculos, el lobo y las ovejas entre otros.

<b>Relevos</b>	Se basara en juegos y formas jugadas en el cual el niño tendrá que correr distancias cortas llevando objetos o llegar a armar cosas como por ejemplo triqui, armando rompecabezas por equipos etc.
<b>Flexibilidad</b>	Juegos y formas jugados donde el niño adapte posturas adecuadas llegando a realizar elongaciones ejemplo ratones a sus cuevas, los arcos, congelados en si todos aquellos juegos que se adapten al desarrollo de esta condición.
<b>Velocidad ciclica</b>	Juegos y formas jugadas donde el niño desarrolle movimientos adecuados y coordinados entre brazos y piernas ejemplo juegos de velocidad de reacción con skipping.
<b>Velocidad de desplazamiento</b>	Juegos y formas jugadas con desplazamientos cortos con diferentes direcciones, buscando que esta se realice cada vez en un menor tiempo posible ejemplo, el lobo y las ovejas, adaptado a las condiciones y buscando un espacio adecuado.
<b>Carrera</b>	Juegos y formas jugadas basadas en el manejo de carrera puede ser constante ejemplo el semáforo.

## RECURSOS

Para el desarrollo de este plan de clase se tendrá en cuenta la pista de atletismo de las instalaciones de cercun de la universidad de Cundinamarca, al igual trataremos de utilizar el aula de gimnasia para el desarrollo de diferentes movimientos para el desarrollo motriz y si es posible se buscaran espacios donde se genere el desarrollo de diferentes deportes basados en el atletismo.

Con respecto al material se utilizaran varios elementos para el desarrollo del plan de este deporte como: aros, pelotas de diferentes tamaños que sean didácticas y de tenis, sogas, palos de escoba, tizas, vallas y palos cortos, silbato, conos y platillos.

Dentro de los recursos humanos estaremos pendientes para el desarrollo un docente acompañante y dos docentes formadores que estarán dentro del desarrollo del proceso de los diferentes niños, y niños con habilidades y capacidades para este deporte, de los colegios públicos de Fusagasugá.

## **EVALUACION**

Se tendrá en cuenta la parte física obtenida de los test físicos:

### ➤ TEST DE LEGER

**Objetivo:** Determinar la potencia máxima aeróbica o consumo máximo de oxígeno. La prueba consiste en incrementar la velocidad de desplazamiento en forma paulatina en etapas de un minuto. Se inicia con una velocidad de 8.5 kilómetros por hora la cual se incrementa cada minuto en 0,5 kilómetros por hora hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera, para el cálculo del  $V_{O_2}$  max. Se utiliza la ecuación propuesta por Mercier y Legger (1983) válida para poblaciones de 6 a 18 años:  $V_{O_2} \text{ max} = 31,025 + (3,28 \times V) - (3,248 \times E) + (0,1536 \times V \times E)$ .

Donde V es la máxima velocidad alcanzada en la prueba, sabiendo que el primer minuto se hace a 8.5 kph y cada minuto se incrementa en 0,5 kph y E es la edad en años.

**Material:** Una superficie plana antideslizante de 20 metros de largo con carriles de un metro de ancho.

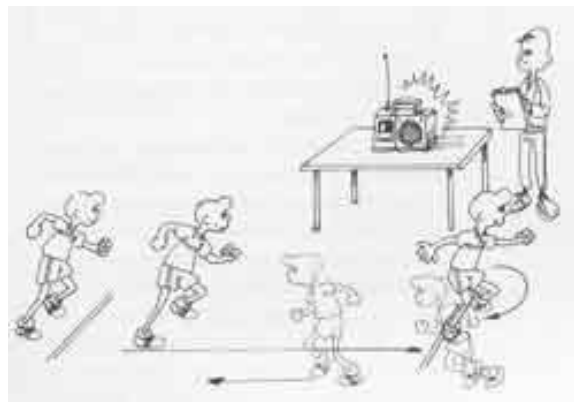
Equipo de sonido y CD o casete con la grabación del protocolo.

Silbato.

**Protocolo:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (silbato), se desplazan hasta la otra línea que se encuentra en el opuesto a veinte metros, deben procurar ajustar la velocidad para llegar en el momento que suena la señal sonora. Si los niños están en avance con respecto a la señal se debe disminuir la velocidad, por el contrario si están en retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque el silbato. Cuando los niños lleguen a la línea es necesario observar que ambos pies deben pasar la línea, y realizar un bloqueo para girar sobre sí mismos y continuar la carrera una vez escuche la señal. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda mantener el ritmo, es decir pisar la línea en el momento que se escuche la señal sonora.

Min.	Vel (km/h)	Min.	Vel (km/h)	Min.	Vel (km/h)
1	8.5	7	11.5	13	14.5
2	9.0	8	12.0	14	15.0
3	9.5	9	12.5	15	15.5
4	10.0	10	13.0	16	16.0
5	10.5	11	13.5	17	16.5
6	11.0	12	14.0	18	17.0

**Gráfica:**



➤ TEST DE GALTON

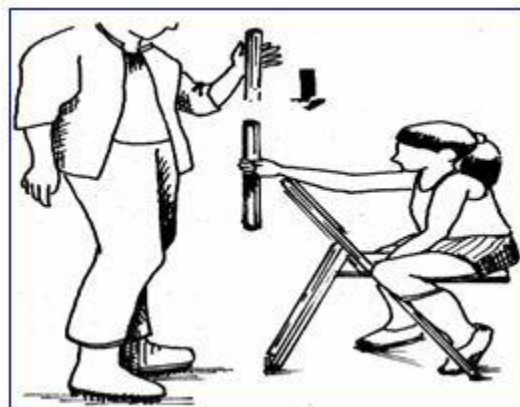
**Objetivo:** Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

**Materiales:** Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 centímetros, diámetro 2,5 centímetros, peso aproximado 0,5 kilogramos. La escala comienza a 10 centímetros a uno de los extremos de la barra.

**Protocolo:** El alumno se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil o dominante sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 centímetros máximo de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi extendidos, el pulgar separado, manos semicerrada y la vista fija en el bastón.

El evaluador se sitúa frente al alumno y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el 0 de la escala de medición con el borde superior de esta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano luego es alertado con la palabra listo, antes de dejar caer el bastón entre los tres segundos siguientes (el conteo lo realiza el evaluador mentalmente). El evaluado trata de atrapar el bastón lo más rápido posible. El punto de referencia sobre el bastón es la parte superior de la mano.

**Gráfica:**



### ➤ SALTO SIN IMPULSO

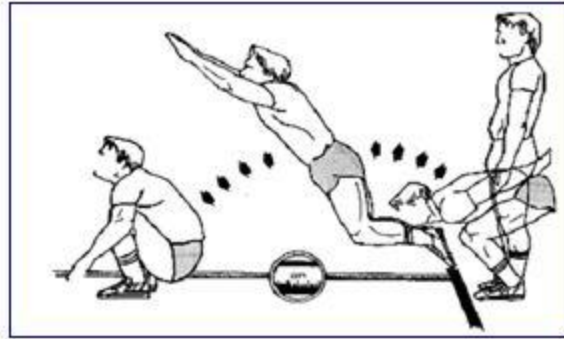
**Objetivo:** Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

#### **Materiales:**

- Decámetro o cinta métrica.
- Foso de arena para salto.
- Línea de partida dibujada.

**Protocolo:** El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla flexiona un poco las rodillas, envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia delante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire para caer de pie, la distancia obtenida se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrasado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto repite el intento. Se realizan dos intentos y antes pueden realizar dos o tres intentos de calentamiento.

#### **Gráfica:**



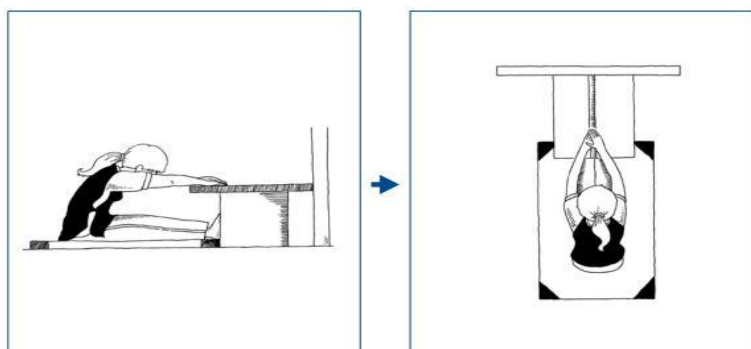
➤ TEST DE WELLS:

**Objetivo:** Medir la flexibilidad de la musculatura isquiotibial y dorsal.

**Materiales:** Cajón de madera de 30 centímetros de alto, 40 centímetros de ancho, con una tabla superior de 55 centímetros que sobresalen 20 centímetros hacia el evaluado.

**Protocolo:** El alumno se sienta frente al cajón descalzo con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando la planta de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados sobre el piso, las manos una sobre otra haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura se realiza una flexión anterior del tronco sin flexionar las rodillas hasta que la distancia expresada en centímetros sea evaluada por el examinador, se realizar dos tentativas y se anota la mejor. **Nota:** Es necesario realizar un calentamiento específico para lograr un resultado real y fiable.

**Gráfica:**



En la parte física se realizarán los siguientes tests.

**Peso:** el niño deberá estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional verificando que no tenga ningún objeto en las manos ni en la ropa. Se sitúa en el centro de la balanza, con los brazos extendidos al lado del cuerpo, mirada hacia el frente; la balanza debe ser colocada en una superficie plana.

**Material:** báscula mecánica con una precisión de no menos de 200gr.

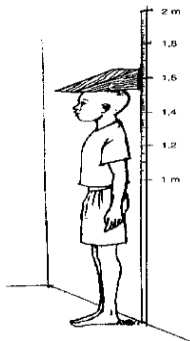
**Gráfica:**



**Estatura:** esta se realizará con el tallímetro o metro pegado en la pared. Se realiza cuando el niño se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda, y cabeza en contacto con la pared, los talones unidos y los pies separados en ángulos de 45°, la línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento, la mirada hacia el frente, posición de los brazos al lado de la cadera.

**Material:** cinta métrica, cinta, unidad de medida en centímetros y decimales.

**Gráfica:**



**Cintura:** la medición se hará con un metro en la cual el niño o niña se levanta la camisa solo, mostrando la zona abdominal en la cual se hará la medida

Material: metro

**Cadera:** para la medición de esta zona se realizara redondeando el metro por encima de los glúteos de cada niño teniendo mucho cuidado al tocarlos.

Material: un metro.

## **BAREMOS DE LOS TEST FÍSICOS**

### **MASCULINO**

#### **CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE NUEVE (9) AÑOS.**

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	131.0	6.2	126.8	131.2	1135.4	138.3	142.0
Peso	29.6	6.4	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
I.M.C	17.1	2.5	15.6	16.5	17.9	19.8	22.9
Fza. explosiva	120.6	16.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158.0
Reacción	22.4	5.8	25.2	22.5	20.0	15.5	10.1
Flexibilidad	5.0	3.9	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Resistencia	3.54	2.00	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DIEZ (10) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	133.1	6.0	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
Peso	30.1	5.9	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
I.M.C	16.9	2.5	15.2	16.6	17.8	19.6	23.4
Fza. explosiva	129.3	13.9	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Reacción	22.1	6.0	25.5	21.0	18.0	16.0	13.0
Flexibilidad	5.4	3.6	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Resistencia	4.06	1.9	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE ONCE (11) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	140.2	7.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
Peso	34.3	7.5	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
I.M.C	17.3	2.8	15.6	16.9	18.1	19.3	24.5
Fza. explosiva	137.2	18.1	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Reacción	18.3	6.3	22.0	18.0	14.0	11.0	9.0
Flexibilidad	5.6	3.8	3.1	5.5	7.9	10.4	112.0
Resistencia	4.54	12.2	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DOCE (12) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	141.5	6.9	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
Peso	35,7	7.4	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
I.M.C	17.6	2.9	15.8	16.8	17.7	22.0	24.4
Fza. explosiva	145.4	17.3	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Reacción	19.3	4.4	22.0	19.0	16.8	15.0	11.8
Flexibilidad	5.2	2.8	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Resistencia	4.48	2.3	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

### **FEMENINO**

#### CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE NUEVE (9) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	130.3	5.3	127.3	130.0	132.8	138.9	140.3
Peso	29.7	5.9	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
I.M.C	17.3	2.5	15.6	16.9	18.3	20.3	22.3
Fza. explosiva	115.8	16.0	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Reacción	22.9	6.0	27.0	23.0	19.0	16.0	11.8
Flexibilidad	3.1	4.5	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Resistencia	2.30	1.2	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DIEZ (10) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	137.1	5.9	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
Peso	32.6	4.8	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
I.M.C	17.3	1.9	16.0	17.1	18.3	20.1	20.8
Fza. explosiva	122.4	16.2	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Reacción	22.8	5.6	26.0	22.5	19.7	16.0	14.0
Flexibilidad	3.5	3.8	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Resistencia	3.00	1.2	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE ONCE (11) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	142.8	7.4	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
Peso	35.0	6.7	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
I.M.C	17.0	2.3	15.4	16.9	18.3	19.4	21.6
Fza. explosiva	123.7	16.3	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Reacción	21.5	6.4	25.8	20.5	18.0	13.0	11.4
Flexibilidad	4.4	3.2	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DOCE (12) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	147.6	7.3	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
Peso	39.8	8.1	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
I.M.C	18.1	2,4	16.4	17.8	19.3	20.5	23.8
Fza. explosiva	129.2	17.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Reacción	20.1	5.9	24.1	19.0	16.0	12.0	11.0
Flexibilidad	5.1	2.5	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Resistencia	4.0	1.2	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

En la parte técnica se realizaran las pruebas o test específicos del deporte:

➤ TEST DE 50 MTS

**Objetivo:** Medir la velocidad de desplazamiento.

**Material:**

- Terreno liso, con la medida exacta.
- Cronómetro.

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

**Anotación:** El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

**Gráfica:**



Por medio de los siguientes baremos realizaremos el análisis los test específicos.

puntos		repeticiones	DE	A
7	<b>muy alto</b>	<b>8.1</b>	8.1	Y menos
6	<b>Alto</b>	<b>8.8</b>	8.10	8.8
5	<b>superior a la media</b>	<b>9.1</b>	8.9	9.1
4	<b>Media</b>	<b>9.8</b>	9.2	9.8
3.	<b>Inferior a la media</b>	<b>10.2</b>	9.9	10.2
2.	<b>Baja</b>	<b>10.9</b>	10.3	10.9
1	<b>Muy baja</b>	<b>Mas</b>	11.0	y mas

➤ TEST SALTO SIN IMPULSO

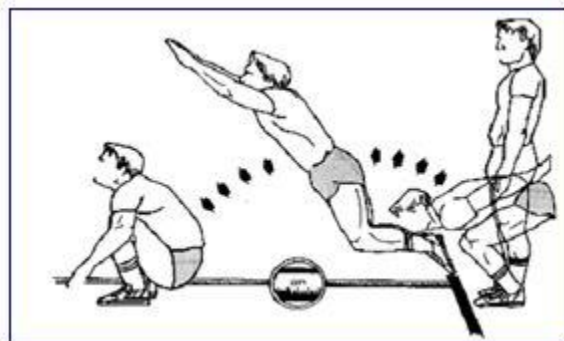
**Objetivo:** Medir la potencia en piernas del niño.

**Material:**

- Terreno liso.
- Cinta métrica.

**Ejecución:** Se sitúa al participante con los pies ligeramente separados y sobre la línea de partida, con ayuda de impulso de brazos se ejecuta un salto hacia delante. Se debe hacer un impulso con ambos pies a la vez y sin tocar la línea de partida. La medición del salto se dará desde la línea inicial hasta donde quede la huella más cercana por cualquier parte del cuerpo. Se realizan tres intentos y se toma el mejor resultado.

**Gráfica:**



Por medio de los siguientes baremos realizaremos el análisis los test específicos.

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	1.1	1.1	Y menos
2.	Baja	1.3	1.12	1.3
3.	inferior a la media	1.4	1.4	1.4
4.	Media	1.5	1.5	1.5
5.	superior a la media	1.6	1.6	1.6
6.	Alta	1.8	1.7	1.8
7.	muy alta	mas	1.9	y mas

➤ TEST LANZAMIENTO DE PELOTA

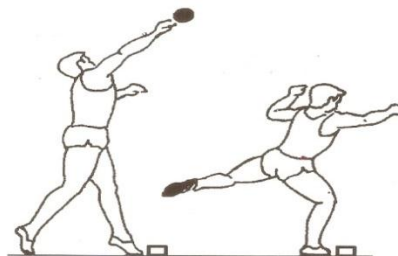
**Objetivo:** Medir la fuerza de brazos del niño.

**Material:**

- Pelotas de tenis.
- Decámetro.

**Ejecución:** Se dispone al niño desde un punto neutro, en donde llevara una pelota de tenis en la mano ms hábil. El deberá lanzar la pelota desde atrás pasando por encima de la cabeza sin sobre pasar la línea demarcada, serán válidos los metros en donde la pelota caiga.

**Gráfica:**



Por medio de los siguientes baremos realizaremos el análisis los test específicos.

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	8.1	8.1	Y menos
2.	Baja	11.7	8.13	11.7
3.	inferior a la media	13.4	11.8	13.4
4.	Media	17.0	13.5	17.0
5.	superior a la media	18.8	17.1	18.8
6.	Alta	22.3	18.9	22.3
7.	muy alta	Mas	22.4	y mas

Para analizar la parte táctica, teoría y social se tendrán en cuenta unas fichas de seguimiento realizadas por cada uno de nosotros para el control de asistencia, actitud, perseverancia.

## FICHA DE EVALUACION

MARTES		JUEVES		SABADO	
--------	--	--------	--	--------	--

FECHA: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_

DEPORTE: \_\_\_\_\_

CATEGORIA: \_\_\_\_\_

DOCENTES ENCARGADAS: \_\_\_\_\_

### NIVELES DE COMPETENCIA

PRESENTACIÓN PERSONAL
HIGIENE PERSONAL
NIVEL DE COMPRESIÓN
DESARROLLO DE LAS
TRABAJO EN EQUIPO
PUNTUALIDAD
RESPETO POR LOS DEMAS
PARTICIPACIÓN
COMPROMISO POR LA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	COLEGIO	EDAD	TELEFONO															
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
<b>CLAVE:</b>		<b>CUMPLE CON LO REQUERIDO :</b> ✓							<b>NO CUMPLE CON LO REQUERIDO:</b> X										

**PLAN PEDAGOGICO DE BALONCESTO**  
INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL CENTRO  
ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
(CARD) EN LA DISCIPLINA DEL BALONCESTO EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO  
DE FUSAGASUGA

PLAN PEDAGOGICO

PRESENTADO POR:

JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO

112213137

MARTHA NATALI LANZA BAYONA

112207130

FUSAGASUGA-CUNDINAMARCA  
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

2017

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Tener una proyección del desarrollo del baloncesto en Fusagasugá en la parte formativa pero apuntando también al alto rendimiento, por medio de organización de estrategias de planeación y control a los deportistas.

### **ESPECIFICOS**

- Hacer un diagnóstico sobre la población basquetbolistas o aficionados a este deporte que se pueden encontrar aquí en Fusagasugá que estén en clubes, escuelas de formación u otros niveles de competición.
- Evaluar el estado físico, técnico y rendimiento en los diferentes niveles deportivos para realizar una preselección para las diferentes.
- Realizar convenios entre instituciones para una colaboración mutua.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia del modelo de iniciación y formación deportiva en Baloncesto dispuesto por el Centro Académico de Rendimiento Deportivo CARD – Universidad de Cundinamarca a en niños de 9 a 12 años de edad.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ❖ Identificar las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de Fusagasugá conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto CARD.
- ❖ Desarrollar una evaluación motriz a los niños seleccionados, para participar que permita estructura el grupo de niños que participaran en el proceso de formación en la disciplina del baloncesto.
- ❖ Diseñar el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en baloncesto para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.

Ejecutar y controlar el desarrollo del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en baloncesto y evaluar la incidencia del programa implementado sobre los niveles de condición en los parámetros establecidos por el CARD universidad de Cundinamarca.

## **CONTENIDOS**

### **FISICO**

- Flexibilidad
- Velocidad de
- Velocidad de desplazamiento

### **TECNICO**

- Pivoteo
- Pase
- Drible:
- Lanzamientos
- Doble paso a doble salto
- Lanzamiento de bandeja
- Lanzamiento con la mano
- Lanzamiento empujado
- Técnicas del doble

### **TACTICO**

- Posiciones de juego
- 1 vs 1 , 2vs 2, 3vs2, etc.
- Ataque
  1. Salidas rápidas
- Defensa
  2. Posición en defensa en zona y personal

## **TEORICO**

El presente estudio tiene relación con las concepciones de la fundamentación técnica básica de la disciplina del baloncesto y su formación a continuación se presentara los conceptos pertinentes referidos a la formación básica tales como: mini baloncesto, calentamiento, pivoteo, pase.

Los conceptos fundamentales del proyecto CARD se encuentran contemplados en el proyecto macro CARD.

- Marco conceptual básico de baloncesto
- Mini básquet
- Mini baloncesto y sus edades de formación
- Baloncesto para jugadores jóvenes
  - A. Con los chicos de 8-9 años
  - B. A la edad de 10-11-12 años
- Hábitos de higiene

- Importancia de la actividad física

## **SOCIAL**

- Respeto
- Trabajo en equipo
- Tolerancia
- Responsabilidad
- autoestima

## **METODOLOGIA**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>TEMA A TRABAJAR</b>
Conducción	Juegos de asimilación y aprendizaje de la conducción del balón en el baloncesto como por ejemplo: ladrón de colas, el pañuelito, la madriguera, la lleva, etc.
Pase y recepción	Juegos de pases y recepción para niños en mini baloncesto: juego de los 10 pases, plantar la pelota, rondo, bomba, estrella, todos por parejas, etc.
Lanzamiento	Juego de aplicación para el lanzamiento en el mini baloncesto: ponchados, rana por niveles, veneno, etc.
Velocidad de reacción	Se realizaran juegos que brinden la experimentación de la velocidad e reacción como lo son: blancos y negros, policías y ladrones, ratón que te pille el gato entre otros.

Fuerza	Juegos de aplicación para el trabajo de la fuerza en los niños como lo son: caballitos, pelea de gallos, carrera de carretillas, entre otros.
Resistencia aeróbica	Por medio de estos juegos desarrollaremos esta capacidad: gato y el ratón, cadenita, ardillas a sus cuevas entre otros.
Velocidad de desplazamiento	Juegos para cambios de posición y desplazamiento ejemplo: relevos en zigzag, cazadores y ovejas, la lleva en cadena, la lleva, etc.
Flexibilidad	El trabajo de flexibilidad es de los menos tocados pero por medio del juego el niño encontrara el agrado para realizarlo como: limbo, el alfabeto entre otros.

## RECURSOS

**Físicos:** escenario de formación centro deportivo cercun universidad de Cundinamarca Fusagasugá coliseo

**Materiales:** balones número cuatro de mini baloncesto, conos, platos, aros

**Humanos:** 31 niños y niñas que oscilan en edades de 9 a 12 años

## EVALUACION

### FISICO

#### TEST DE LEGER

**Objetivo:** Determinar la potencia máxima aeróbica o consumo máximo de oxígeno. La prueba consiste e incrementar la velocidad de desplazamiento en forma paulatina en etapas de un minuto. Se inicia con

una velocidad de 8.5 kilómetros por hora la cual se incrementa cada minuto en 0,5 kilómetros por hora hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera, para el cálculo del V02 max. Se utiliza la ecuación propuesta por Mercier y Legger (1983) válida para poblaciones de 6 a 18 años:  $Vo2 \text{ max} = 31,025 + (3.28 \times V) - (3.248 \times E) + (0.1536 \times V \times E)$ .

Donde V es la máxima velocidad alcanzada en la prueba, sabiendo que el primer minuto se hace a 8.5 kph y cada minuto se incrementa en 0,5 kph y E es la edad en años.

**Material:** Una superficie plana antideslizante de 20 metros de largo con carriles de un metro de ancho.

Equipo de sonido y CD o casete con la grabación del protocolo.

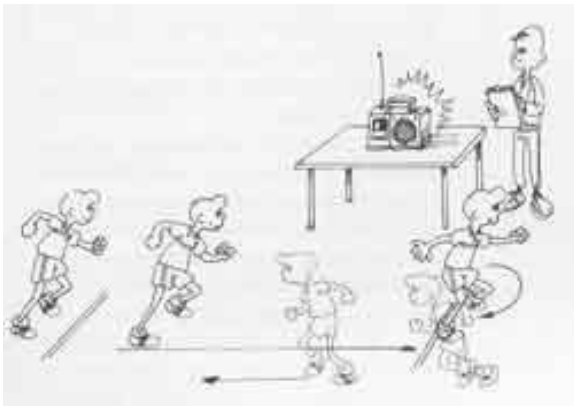
Silbato.

**Protocolo:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (silbato), se desplazan hasta la otra línea que se encuentra en el opuesto a veinte metros, deben procurar ajustar la velocidad para llegar en el momento que suena la señal sonora. Si los niños están en avance con respecto a la señal se debe disminuir la velocidad, por el contrario si están en retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque el silbato. Cuando los niños lleguen a la línea es necesario observar que ambos pies deben pasar la línea, y realizar un bloqueo para girar sobre sí mismos y continuar la carrera una vez escuche la señal. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda mantener el ritmo, es decir pisar la línea en el momento que se escuche la señal sonora.

Min.	Vel (km/h)	Min.	Vel (km/h)	Min.	Vel (km/h)
1	8.5	7	11.5	13	14.5

2	9.0	8	12.0	14	15.0
3	9.5	9	12.5	15	15.5
4	10.0	10	13.0	16	16.0
5	10.5	11	13.5	17	16.5
6	11.0	12	14.0	18	17.0

**Gráfica:**



**TEST DE GALTON**

**Objetivo:** Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

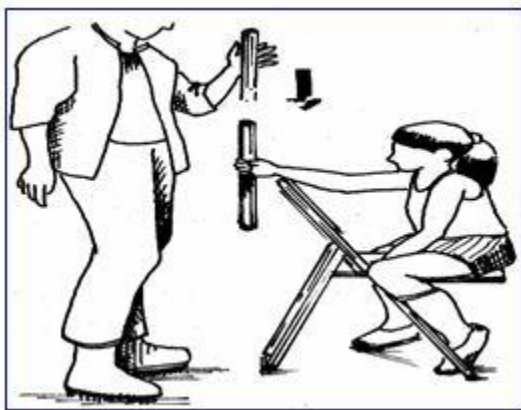
**Materiales:** Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 centímetros, diámetro 2,5 centímetros, peso aproximado 0,5 kilogramos. La escala comienza a 10 centímetros a uno de los extremos de la barra.

**Protocolo:** El alumno se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil o dominante sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 centímetros máximo de la superficie, la palma de

la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi extendidos, el pulgar separado, manos semicerrada y la vista fija en el bastón.

El evaluador se sitúa frente al alumno y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el 0 de la escala de medición con el borde superior de esta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano luego es alertado con la palabra listo, antes de dejar caer el bastón entre los tres segundos siguientes (el conteo lo realiza el evaluador mentalmente). El evaluado trata de atrapar el bastón lo más rápido posible. El punto de referencia sobre el bastón es la parte superior de la mano.

**Gráfica:**



**SALTO SIN IMPULSO**

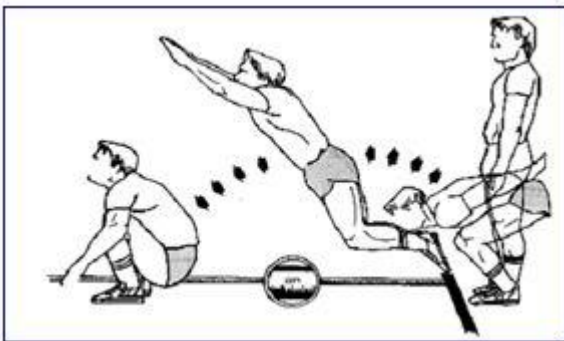
**Objetivo:** Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

**Materiales:**

- Decámetro o cinta métrica.
- Foso de arena para salto.
- Línea de partida dibujada.

**Protocolo:** El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla flexiona un poco las rodillas, envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia delante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire para caer de pie, la distancia obtenida se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrasado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto repite el intento. Se realizan dos intentos y antes pueden realizar dos o tres intentos de calentamiento.

**Gráfica:**



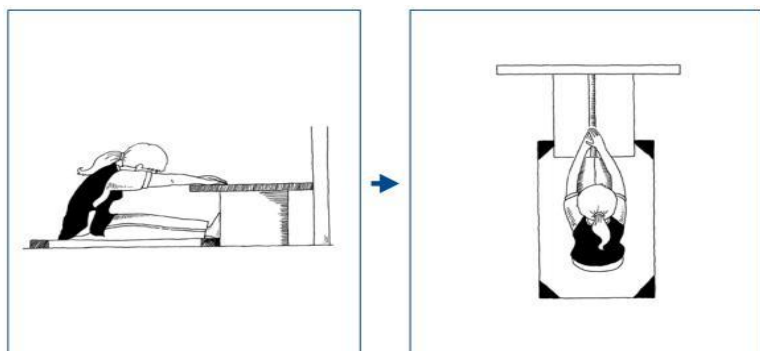
**TEST DE WELLS:**

**Objetivo:** Medir la flexibilidad de la musculatura isquiotibial y dorsal.

**Materiales:** Cajón de madera de 30 centímetros de alto, 40 centímetros de ancho, con una tabla superior de 55 centímetros que sobresalen 20 centímetros hacia el evaluado.

**Protocolo:** El alumno se sienta frente al cajón descalzo con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando la planta de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados sobre el piso, las manos una sobre otra haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura se realiza una flexión anterior del tronco sin flexionar las rodillas hasta que la distancia expresada en centímetros sea evaluada por el examinador, se realizar dos tentativas y se anota la mejor. **Nota:** Es necesario realizar un calentamiento específico para lograr un resultado real y fiable.

**Gráfica:**



En la parte física se realizaran los siguientes test.

**Peso:** el niño deberá estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional verificando que no tenga ningún objeto en las manos ni en la ropa. Se sitúan en el centro de la balanza, con los brazos extendidos al lado del cuerpo, mirada hacia el frente; la balanza debe ser colocada en una superficie plana.

**Material:** bascula mecánica con una precisión de no menos de 200gr.

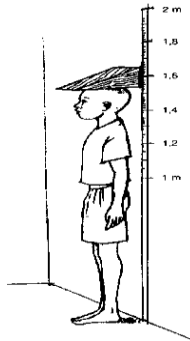
**Gráfica:**



**Estatura:** esta se realizara con el tallimetro o metro pegado en la pared. Se realiza cuando el niño se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda, y cabeza en contacto con la pared, los talones unidos y los pies separados en ángulos de 45, la línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento la mirada hacia el frente posición de los brazos al lado de la cadera.

**Material:** cinta métrica, cinta, unidad de medida en centímetros y decimales.

**Gráfica:**



**Cintura:** la medición se hará con un metro en la cual el niño o niña se levanta la camisa solo, mostrando la zona abdominal en la cual se hará la medida

Material: metro

**Cadera:** para la medición de esta zona se realizara redondeando el metro por encima de los glúteos de cada niño teniendo mucho cuidado al tocarlos.

Material: un metro.

## BAREMOS DE LOS TEST FÍSICOS

### MASCULINO

#### CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE NUEVE (9) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	131.0	6.2	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
Peso	29.6	6.4	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
I.M.C	17.1	2.5	15.6	16.5	17.9	19.8	22.9
Fza. explosiva	120.6	16.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158.0
Reacción	22.4	5.8	25.2	22.5	20.0	15.5	10.1
Flexibilidad	5.0	3.9	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Resistencia	3.54	2.00	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12

#### CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DIEZ (10) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	133.1	6.0	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
Peso	30.1	5.9	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
I.M.C	16.9	2.5	15.2	16.6	17.8	19.6	23.4
Fza. explosiva	129.3	13.9	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5

Reacción	22.1	6.0	25.5	21.0	18.0	16.0	13.0
Flexibilidad	5.4	3.6	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Resistencia	4.06	1.9	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE ONCE (11) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	140.2	7.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
Peso	34.3	7.5	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
I.M.C	17.3	2.8	15.6	16.9	18.1	19.3	24.5
Fza. explosiva	137.2	18.1	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Reacción	18.3	6.3	22.0	18.0	14.0	11.0	9.0
Flexibilidad	5.6	3.8	3.1	5.5	7.9	10.4	112.0
Resistencia	4.54	12.2	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DOCE (12) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	141.5	6.9	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
Peso	35,7	7.4	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
I.M.C	17.6	2.9	15.8	16.8	17.7	22.0	24.4

Fza. explosiva	145.4	17.3	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Reacción	19.3	4.4	22.0	19.0	16.8	15.0	11.8
Flexibilidad	5.2	2.8	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Resistencia	4.48	2.3	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

## FEMENINO

### CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE NUEVE (9) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	130.3	5.3	127.3	130.0	132.8	138.9	140.3
Peso	29.7	5.9	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
I.M.C	17.3	2.5	15.6	16.9	18.3	20.3	22.3
Fza. explosiva	115.8	16.0	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Reacción	22.9	6.0	27.0	23.0	19.0	16.0	11.8
Flexibilidad	3.1	4.5	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Resistencia	2.30	1.2	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

### CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DIEZ (10) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	137.1	5.9	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7

Peso	32.6	4.8	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
I.M.C	17.3	1.9	16.0	17.1	18.3	20.1	20.8
Fza. explosiva	122.4	16.2	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Reacción	22.8	5.6	26.0	22.5	19.7	16.0	14.0
Flexibilidad	3.5	3.8	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Resistencia	3.00	1.2	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE ONCE (11) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	142.8	7.4	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
Peso	35.0	6.7	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
I.M.C	17.0	2.3	15.4	16.9	18.3	19.4	21.6
Fza. explosiva	123.7	16.3	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Reacción	21.5	6.4	25.8	20.5	18.0	13.0	11.4
Flexibilidad	4.4	3.2	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3

CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES DE NIÑOS DE DOCE (12) AÑOS.

	X	D.E	p.25	p.50	p. 75	p. 90	p. 97
Estatura	147.6	7.3	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4

Peso	39.8	8.1	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
I.M.C	18.1	2,4	16.4	17.8	19.3	20.5	23.8
Fza. explosiva	129.2	17.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Reacción	20.1	5.9	24.1	19.0	16.0	12.0	11.0
Flexibilidad	5.1	2.5	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Resistencia	4.0	1.2	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

## **TECNICO**

Nombre: test para medir el drible de conducción

Objetivo: medir la velocidad con que el niño puede driblar evadiendo los obstáculos (conos)

Descripción: el niño se ubica detrás de la línea de partida con el balón en la mano y a la señal, debe salir driblando el balón a través de los conos, el recorrido es de 14 metros desde la línea de partida con una distancia entre conos de 1.50 mts, exceptuando el primer cono ubicado a una distancia de 2.50mts.

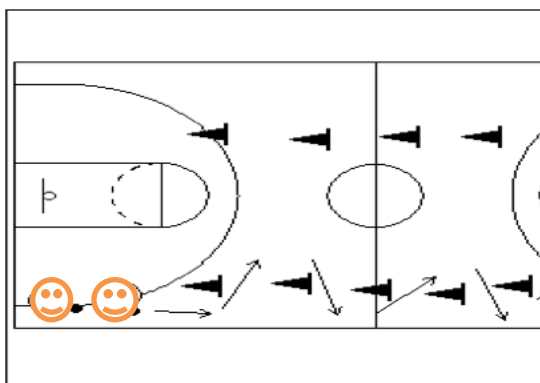
Evaluación: el balón puede ser driblado con cualquier mano, sin cometer ninguna infracción a la reglamentación del baloncesto en cuanto al drible.

- Si evade un cono debe regresar al mismo y retomar la marcha.
- Se le otorgará 2 intentos y se tendrá en cuenta el mejor tiempo. Cuantitativa: el tiempo en que se realice la prueba:
  - Menos de 10 segundos. Excelente
  - De 11-15 segundos. Bueno
  - De 15-20 segundos. Regular

• Más de 20 segundos. Malo Cualitativa: verificar la técnica aplicada en el ejercicio de la siguiente manera:

- No tocar los conos
- No perder el control del balón
- No driblar al tiempo con ambas manos
- No retener el balón

Gráfico:



Baremos:

EVALUACION	SEGUNDOS
EXCELENTE	MENOS 10 SEG.
BUENO	DE 11 A 15 SEG.
REGULAR	DE 16 A 20 SEG
MALO	MAS DE 20 SEG.

Nombre: test para medir los pases

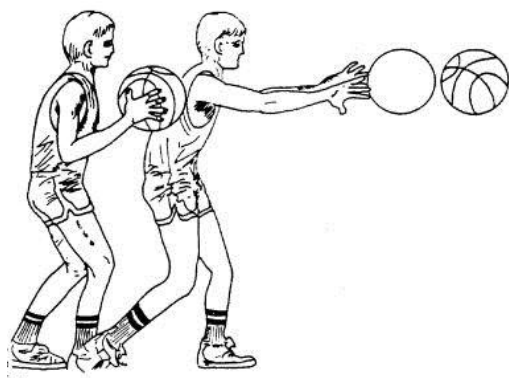
Objetivo: Medir la precisión en el pase de pecho.

Material: balo, pared, cronometro

Descripción: se dibuja en la pared un círculo con un radio de 40cm, a una altura de 120cm del piso. se coloca una línea restrictiva separada de la pared a 4mts para niñas y 5 para niños. El pase debe ser de pecho acertar en el círculo dibujado en la pared el rebote debe tocar el piso. Evaluación: se darán 10 lanzamientos, contabilizando los aciertos:

- Se otorgará 1 punto por acierto en el blanco y tendrá 5 segundos para realizar el lanzamiento.
- No contará el acierto si el ejecutante hace contacto con la línea o se pase.

Gráfica:



Nombre: test control del balón

Objetivo: Medir el dominio y el control del balón

Descripción: durante 30 segundos realizar ochos a través de las piernas, pasando el balón de una mano a otra, a los 15 segundos de estar realizando el ejercicio, se da una señal sonora para que el ejecutante cambie el sentido del movimiento.

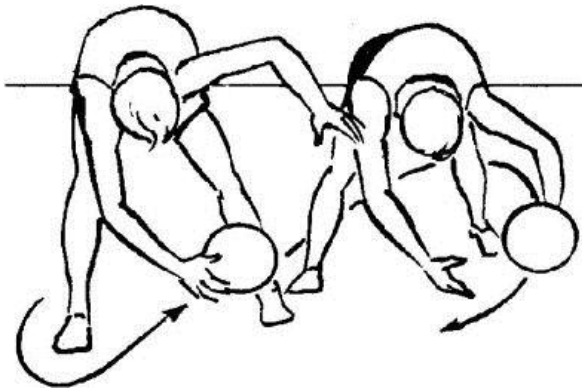
Material: Balón, cronometro y silbato

Evaluación: se da una valoración de acuerdo con los siguientes parámetros:

- Excelente: 50-60 repeticiones.
- Bueno: 30-40 repeticiones.
- Aceptable: 15-20 repeticiones.

Errores comunes como que la pelota haga contacto con el piso, se penalizara descontando 2 puntos por cada caída.

Gráfica:



Baremos:

<b>Excelente</b>	<b>50-60 repeticiones.</b>
<b>Bueno</b>	<b>30-40 repeticiones.</b>
<b>Aceptable</b>	<b>15-20 repeticiones.</b>

### **Ficha de observación**

En la siguiente ficha se observaran aspectos los cuales han sido dados dentro de las horas de entrenamiento dando sí o no para cada uno de los ítems a tratar.

<b>NOMBRE:</b>		
<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>	
Trabajo en equipo	SI	NO
Cumple con sus hábitos de higiene		
Tiene buena relación con sus compañeros		
Utiliza lo aprendido en entrenamiento		
Sigue las ordenas dadas por el docente formador		

**PLAN PEDAGOGICO DE FUTBOL**  
PROPUESTA PEDAGOGICA PARA LA DISCIPLINA DEPORTIVA DEL FUTBOL EN  
NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO

CODIGO: 112 210 130

OMAR STEVENS VANEGAS COBALEDA

CODIGO: 112 212 248

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FUSAGASUGA

CARD

2017

## FUNDAMENTACIÓN

EDAD 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina deportiva de futbol, atendiendo a sus capacidades, características y necesidades de desarrollo.

CONTENIDO FÍSICO

- Resistencia aeróbica
- Velocidad de reacción
- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad a cíclica
- Flexibilidad.

CONTENIDO TÉCNICO

- El pase
- La conducción
- El dribling
- El remate
- El control

## CONTENIDOS TACTICOS

### PRINCIPIOS GENERALES DEL FUTBOL

- Hacer lo más simple con el balón.
- Asegurar el balón.
- Ayudar al jugador que tiene el balón.
- Movilidad constante.
- Jugar a lo ancho y largo.
- Tener visión.
- Cambios de juego.
- Equilibrio en acción.
- Idea del bloque zonal.
- Entregar el balón y correr a un espacio.

### PRINCIPIOS DEFENSIVOS

- Saber ubicarse.
- Saber retroceder.
- Cerrar el ángulo de acción.
- Anticipación.
- Apoyo y permutas.
- Rechazar hacia las bandas.
- Salir jugando.
- Jugar con el arquero.
- Retroceder en línea.
- El movimiento del equipo.

### PRINCIPIOS OFENSIVO

- Dominio del uno-dos.
- Dominio de la pared.
- Apropiarnos de la línea de fondo.
- Fuerza y colocación en los disparos.
- Hambre de gol.
- Seguir la trayectoria del balón después de un remate.
- Máxima velocidad en la jugada final.
- Preparar el remate de un compañero.
- Desmarcarse.
- Saber, marca y retroceder.

## CONTENIDOS TEORICOS

### IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

El cuerpo humano está diseñado para estar en un constante movimiento es por esto que el niño de 9 a 12 años, puede comprender que la actividad física es fundamental para desarrollar de la mejor manera sus capacidades técnicas y motrices, también mejora sus hábitos de higiene y vida saludable por medio de la disciplina que se adquiere en un deporte, que se practica constantemente.

### ELEMENTOS DEL CALENTAMIENTO FÍSICO:

- FASE 1: Empieza caminando y aumenta el ritmo cardiaco hasta terminar en una carrera suave. También se puede aumentar la velocidad paulatinamente, Esto con el fin de elevar la temperatura del cuerpo y de los grupos musculares para prepararlo de esta manera para la actividad física.
- FASE 2: en esta fase se trata de realizar un movimiento articular rápidamente de los diferentes segmentos corporales, movimientos de las articulaciones teniendo un orden lógico ascendente o descendente.
- FASE 3: esta es la fase más importante donde se realizan los estiramientos globales manteniendo una posición de 12 a 15 segundos, sin excederse en el tiempo de elongación en el calentamiento con esto evitar posibles lesiones, es importante no realizar movimientos bruscos.

## CONTENIDO PSICOSOCIAL

Para este contenido se va a tener en cuenta la parte axiológica del niño de 9 a 12 años de edad, para que genere un clima adecuado en el entrenamiento y cada una de las sesiones.

- Respeto por los compañeros en el amplio sentido de la palabra, respetar culturas, género, raza, estratos sociales etc.
- Responsabilidad en el momento de realizar las actividades, en el cumplimiento de los horarios, en la participación de los eventos a realizar etc.
- Honestidad con sus compañeros en la realización de los ejercicios propuestos por el profesor y con las cosas personales y materiales.
- Amistad crear un vínculo positivo en el cual sus lazos de amistad perduren por mucho tiempo y se protejan entre los participantes.
- Amor por el deporte y sus familias, ya que son los principales actores de nuestro centro
- Lealtad con el CARD tener un sentido de pertenencia y cuidar fuertemente sus instalaciones
- Solidaridad con los compañeros en cualquier momento de adversidad dentro y fuera de los entrenamientos
- Identidad nacional apoyar a todos nuestros deportistas colombianos y fusagasugueños que representen a nuestra selección Colombia y torneos internacionales.
- Tolerancia en los momentos de trabajo así evitar el estrés que se pueda producir y no tener inconvenientes que detengan los procesos.
- Compromiso para enfrentar todos los retos que se realicen en el transcurso del proyecto como eventos competencias y partidos amistosos.
- Disciplina para cumplir con las prácticas deportivas, también para adquirir hábitos saludables para su vida.

## METODOLOGÍA

CONTENIDOS	FORMAS DE W
CONDUCCIÓN	La conducción se realizará por medio del trabajo llamado la sombra, donde una persona conduce el balón y el otro lo sigue imitando los movimientos que realiza el que conduce el balón.
DRIBLING	Se realizará por medio de un circuito en el cual tengan que evadir obstáculos estáticos por medio de fintas, utilizando todas las superficies de contacto.
REMATE	El remate se realizará por medio de trabajos grupales e individuales donde vivenciaran las diferentes superficies de remate y las diferentes clases de remate: a ras de piso, a media altura y con diferentes obstáculos ejemplo dividir el arco en varias partes.
PASE	Se realizará por medio de juegos en espacio reducido, donde tendrán que hacer pases de primera intención y a ras de piso.
VELOCIDAD DE REACCIÓN	<p>Se van a realizar juegos de tal modo que los niños tengan un estímulo que implique la toma rápida de decisiones con dos factores importantes como lo son:</p> <p>Visual: el semáforo donde el niño estará concentrado en la señal que se le indique y desplazarse para tocar el color adecuado en el menor tiempo posible.</p> <p>Auditivo: negros y blancos a la señal del silbato uno diferente para cada grupo salir</p>

	rápidamente y tocar al adversario para generar un punto.
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Se trata de realizar diferentes acciones a través del movimiento activo del deportista, a través de un compañero para provocar una deformación o estiramiento en el músculo rápida, que supere el límite del estiramiento y mantener por un lapso de tiempo.
<b>VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ACÍCLICO</b>	Esta se trata de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Dos jugadores se pasan el balón. Cuando el jugador A decida conveniente, este dará una vuelta alrededor del cono y después regresará a su posición para seguir dando toques al balón. Cada vez lo hace un jugador distinto.
<b>RESISTENCIA AERÓBICA</b>	Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. Tareas con balón. Se van a organizar en un espacio cuadrado o en todo el campo con circuitos que tengan contenidos técnicos en los que no haya ni pausas ni aceleraciones.
<b>IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Generando hábitos de higiene y salud como el uso constante de la hidratación, el vestuario adecuado para la actividad, importancia del calentamiento y elongación final.
<b>LEYES DE JUEGO</b>	Por medio del juego aplicado , donde se darán pautas respectivas en cada infracción

	de una ley de juego cometida
--	------------------------------

## EVALUACION

En la evaluación se tendrá en cuenta los aspectos físicos y tácticos del niño, para evaluar lo físico se realizarán test específicos:

### TEST DE LEGGER

Objetivo: Determinar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO 2 máximo. Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono. Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico lo denominaremos período y tiene una duración de 1 minuto. Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada. El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado

### TEST DE WELLS

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial.

El evaluado se ubica de pie con los dedos de los pies alineados con el borde del escalón. Las manos se ubican una sobre la otra realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

Ejecución: Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas, hasta sobrepasar el borde del escalón sin flexionar las rodillas. Mantener durante 3 segundos la posición adquirida para que la calificación sea validada.

#### TEST DE BASTÓN DE GALTON

La prueba de recogida de vara o Bastón de Galton tiene el objetivo de medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual. Su ejecución requiere una vara que disponga de una escala graduada en centímetros (aproximadamente de 1 metro de largo, 2,5 cm de diámetro y 0,5 kg. de peso) La escala tiene situado el punto 0 a 30 cm. de uno de los extremos de la vara.

El alumno se coloca sentado en una silla, con la cara hacia el respaldo, apoyando el brazo más hábil (dominante) del codo hasta la muñeca sobre el respaldo de la silla, la palma de la mano hacia adentro, los dedos estirados, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en esta mano.

El investigador se sitúa frente al alumno e introduce el bastón en el hueco de la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición con el borde superior de la mano. El alumno es advertido con la palabra "listo" de que el investigador va a dejar caer el bastón en los tres segundos siguientes. El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída. Se anota el mejor de los dos intentos que realiza.

#### TEST DE SALTO LARGO SIN IMPULSO

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior. Material: Cinta métrica.

Ejecución: Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

Anotación: Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

## PRUEBAS TECNICAS DE FUTBOL

### CONDUCCION EN 20 METROS:

Objetivo: evaluar el fundamento técnico de la conducción.

Descripción: se delimitará con conos o estacas una distancia de 20 metros, donde el jugador se desplazará con el balón del cono de partida hasta el cono más próximo pasará por detrás de dicho cono y regresará al cono donde inicio.

Componente cualitativo: en la ejecución de la prueba técnica se evaluará

Tiempo:	Si	No
Toque continuo del balón		
Posición del tronco		
Visión periférica		

Componente cuantitativo: se tomará el tiempo de ejecución, entre menos tiempo realice mejor será su desempeño el tiempo de todos se tomara y se sacara un promedio para saber que niños están dentro la media común de la población testeada.

- Muy bueno
- Bueno
- Regular

Materiales: Conos, Estacas, Cronómetro, Balones, Lugar adecuado para realizar la prueba técnica Campo de fútbol.

## DRIBLING EN 30 METROS:

Objetivo: evaluar el fundamento técnico del dribling.

Descripción: se delimitará con conos o estacas una distancia de 30 metros, donde el jugador se desplazara con el balón del cono de partida eludiendo o realizando slalom en línea recta y rodeara el círculo entero realizando slalom hasta el cono donde inicio.

La distancia hasta la primera pica es de 5 m. la distancia entre las picas en fila es de 1 m. y el círculo formado, tiene un radio de 4 m. aproximadamente, el recorrido será de 30 m.

Componente cualitativo / cuantitativo: en la ejecución de la prueba técnica se evaluará:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo de duración del recorrido en segundos.</li> </ul>	Pierna derecha: (      )  Pierna izquierda:(      )		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Control del balón</li> </ul>	Mala 2 puntos	Regular 3 puntos	Buena 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cercanía del balón al pie</li> </ul>	Lejana 2 puntos	Apropiada 5 puntos	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pérdida de control del balón</li> </ul>	3 veces o mas 1 punto	Una vez 3 puntos	Ninguna 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de las superficies contacto del pie.</li> </ul>	Solo	Combina borde	Utiliza todas las partes:

	Punta	interno y externo :	5 puntos
	1 punto	3 puntos	

Para tener un dato exacto con respecto a los puntos se tendrá en cuenta que el máximo son 20 puntos, esto sería el 100%, se realiza la sumatoria del puntaje y se realiza una regla de tres, teniendo este dato se tendrá en cuenta:

Porcentaje por debajo de

- 50% bajo,
- 50 a 80% medio
- superior a 80% bueno.

Para la medición del tiempo se darán dos intentos por cada segmento y se tomara el mejor tiempo por segmento.

Materiales: Conos, Estacas, Cronómetro, Balones, Lugar adecuado para realizar el test:  
Campo de fútbol.

### PASE O REMATE EN 20 METROS

Objetivo: evaluar el fundamento técnico del pase o remate por medio de la precisión del ejercicio.

Descripción: se delimitará con conos o estacas una distancia de 20 metros, con cuatro porterías (de 3 metros cada una) donde el jugador se ubicará uno al lado contrario del otro e intentara realizar un pase o remate por medio de la portería que tiene al frente e inmediatamente se desplazara a la portería que tiene a su lado a controlar el balón y ejecutar otro pase o remate a la portería que tiene al frente. (5 pases o remates con pierna derecha y 5 con pierna izquierda).

Componentes de evaluación: cuantitativa

El parámetro de evaluación en la precisión del pase, el jugador tendrá cinco oportunidades, la valoración para esta prueba técnica se dará a conocer en la siguiente tabla.

ACIERTOS	VALORACIÓN
5	Excelente
4	Bueno
3	Aceptable
2	Regular
1	Deficiente

Componentes de evaluación: cualitativa

- Para la realización del test de pase precisión el jugador tendrá la posibilidad de utilizar cualquiera de las superficies de contacto del pie, en donde se evaluará la precisión y la potencia del pase, para darle un valor agregado.
- Los jugadores tendrán que hacer los pases de precisión a arras de piso.

PUNTAJE	VALORACIÓN
5	Preciso y con potencia
4	Preciso pero sin potencia
3	Con potencia pero no es preciso
2	Poca potencia y poca precisión
1	Sin potencia ni precisión

Para que todo esto al final, arroje un resultado en donde se sumara la valoración cualitativa, con la cuantitativa, para lograr obtener los siguientes puntajes:

PUNTAJE	VALORACIÓN
---------	------------

9- 10	Excelente
7-8	Bueno
5-6	Aceptable
3-4	Regular
1-2	Deficiente

**PLAN PEDAGOGICO DE FUTSAL**  
**PROPUESTA PEDAGOGICA PARA LA DISCIPLINA DEPORTIVA DEL FUTSAL**  
**FIFA EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS (CARD)**

**HERNAN DAVID LEAL MORENO**

Docente de educación física, recreación y deportes, en proceso profesional de 10  
semestre

**KEVIN ALEXSANDER LEAL MORENO**

Docente de educación física, recreación y deportes, en proceso profesional de 10  
semestre

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**FUSAGASUGA**

**2017**

**FUNDAMENTACIÓN**

EDAD 9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina deportiva de fútbol (FIFA), atendiendo a sus capacidades, características y necesidades de desarrollo.

CONTENIDO FÍSICO

- resistencia aeróbica
- velocidad de reacción
- velocidad de desplazamiento
- velocidad a cíclica
- flexibilidad.

CONTENIDO TÉCNICO

- el pase
- la conducción
- el dribling
- el remate
- el control

## CONTENIDOS TACTICOS

### PRINCIPIOS GENERALES DEL FUTBOL SALA

- 1-Hacer lo más simple con el balón.
- 2-Asegurar el balón.
- 3-Ayudar al jugador que tiene el balón.
- 4-Movilidad constante.
- 5-Jugar a lo ancho y largo.
- 6-Tener visión.
- 7-Cambios de juego.
- 8-Equilibrio en acción.
- 9-Idea del bloque zonal.
- 10-Entregar el balón y correr a un espacio.

#### **Principios Defensivos.**

- 1-Saber ubicarse.
- 2-Saber retroceder.
- 3-Cerrar el ángulo de acción.
- 4-Anticipación.
- 5-Apoyo y permutas.
- 6-Rechazar hacia las bandas.
- 7-Salir jugando.
- 8-Jugar con el arquero.
- 9-Retroceder en línea.
- 10-El movimiento del equipo.

#### **Principios Ofensivos.**

- 1-Dominio del uno-dos.
- 2-Dominio de la pared.
- 3-Apropiarnos de la línea de fondo.
- 4-Fuerza y colocación en los disparos.
- 5-Hambre de gol.
- 6-Seguir la trayectoria del balón después de un remate.
- 7-Máxima velocidad en la jugada final.
- 8-Preparar el remate de un compañero.
- 9-Desmarcarse.
- 10-Saber, marca y retroceder.

## CONTENIDOS TEORICOS

### importancia de la actividad física:

el cuerpo humano está diseñado para estar en un constante movimiento es por esto que el niño de 9 a 12 años, puede comprender que la actividad física es fundamental para desarrollar de la mejor manera sus capacidades técnicas y motrices, también mejora sus hábitos de higiene y vida saludable por medio de la disciplina que se adquiere en un deporte, que se practica constantemente.

### elementos del calentamiento físico:

**Fase 1:** Empieza caminando y aumenta el ritmo cardiaco hasta terminar en una carrera suave. También se puede aumentar la velocidad paulatinamente, Esto con el fin de elevar la temperatura del cuerpo y de los grupos musculares para prepararlo de esta manera para la actividad física.

**Fase 2:** en esta fase se trata de realizar un movimiento articular rápidamente de los diferentes segmentos corporales, movimientos de las articulaciones teniendo un orden lógico ascendente o descendente.

**fase 3:** esta es la fase más importante donde se realizan los estiramientos globales manteniendo una posición de 12 a 15 segundos, sin excederse en el tiempo de elongación en el calentamiento con esto evitar posibles lesiones, es importante no realizar movimientos bruscos.

### reglamento del deporte

En este contenido se tendrá en cuenta el reglamento y leyes de juego también como hábitos saludables de higiene, cuidado personal y del cuerpo.

1. Un partido de Futsal dura 40 minutos, con 20 minutos cada período, y un descanso de 15 minutos. El tiempo de juego es real, es decir; es cronometrado.
2. Existen dos lanzamientos de penal, uno desde seis metros, cuando un jugador comete una falta dentro de su propia área; y otro desde 10 metros, que se da después de que un equipo haya acumulado cinco faltas.

3. El Futsal tiene cuatro árbitros, dos que se ocupan de lo que ocurre en la cancha, mientras los otros dos se encargan del tiempo y de las faltas acumuladas.
4. En un partido de fútbol sala no existe el fuera de juego, por lo que las tácticas defensivas son diferentes. Normalmente, la mitad del equipo (portero y otros dos jugadores) tiene que quedarse atrás.
5. Los planchazos sobre el adversario al disputar el balón no son permitidos, las distancias en las barreras son de cinco metros y cuando se define un partido por tiros desde el punto penalti, son inicialmente tres.
6. Cuando un jugador es expulsado, su equipo debe jugar con cuatro futbolistas por un tiempo de 2 minutos, a menos que se marque un gol. Sólo después de esto, podrá completar la nómina de 5 jugadores.
7. Cada equipo puede pedir un tiempo muerto de un minuto por período. Lo debe solicitar el entrenador en cualquier momento en que su equipo tenga el balón.
8. Son permitidas sustituciones volátiles, es decir; pueden cambiarse con el balón en juego y el que sale puede ingresar nuevamente.
9. Al tener una menor duración y un espacio reducido, la velocidad, la habilidad y la técnica cobran mayor importancia, debido a esto, no es válido anotar un gol directamente de un saque de salida.
10. El saque de banda se realiza con el pie, por el sitio donde abandonó el campo, y si un jugador se demora más de cuatro segundos en hacerlo, se le concede al equipo contrario.

## CONTENIDO PSICOSOCIAL

para este contenido se va a tener en cuenta la parte axiológica del niño de 9 a 12 años de edad, para que genere un clima adecuado en el entrenamiento y cada una de las sesiones.

- Respeto por los compañeros en el amplio sentido de la palabra, respetar culturas, género, raza, estratos sociales etc.
- Responsabilidad en el momento de realizar las actividades, en el cumplimiento de los horarios, en la participación de los eventos a realizar etc.
- Honestidad con sus compañeros en la realización de los ejercicios propuestos por el profesor y con las cosas personales y materiales.
- Amistad crear un vínculo positivo en el cual sus lazos de amistad perduren por mucho tiempo y se protejan entre los participantes.
- Amor por el deporte y sus familias, ya que son los principales actores de nuestro centro
- Lealtad con el CARD tener un sentido de pertenencia y cuidar fuertemente sus instalaciones
- Solidaridad con los compañeros en cualquier momento de adversidad dentro y fuera de los entrenamientos
- Identidad nacional apoyar a todos nuestros deportistas colombianos y fusagasugueños que representen a nuestra selección Colombia y torneos internacionales.
- Tolerancia en los momentos de trabajo así evitar el estrés que se pueda producir y no tener inconvenientes que detengan los procesos.
- Compromiso para enfrentar todos los retos que se realicen en el transcurso del proyecto como eventos competencias y partidos amistosos.
- Disciplina para cumplir con las prácticas deportivas, también para adquirir hábitos saludables para su vida.

## METODOLOGÍA

Contenidos	Formas de W
Conducción	La conducción se realizará por medio del trabajo llamado la sombra, donde una persona conduce el balón y el otro lo sigue imitando los movimientos que realiza el que conduce el balón.
Dribling	Se realizará por medio de un circuito en el cual tengan que evadir obstáculos estáticos por medio de fintas, utilizando todas las superficies de contacto.
Remate	El remate se realizará por medio de trabajos grupales e individuales donde vivenciaran las diferentes superficies de remate y las diferentes clases de remate: a ras de piso, a media altura y con diferentes obstáculos ejemplo dividir el arco en varias partes.
Pase	Se realizará por medio de juegos en espacio reducido, donde tendrán que hacer pases de primera intención y a ras de piso.
Velocidad de reacción	Se van a realizar juegos de tal modo que los niños tengan un estímulo que implique la toma rápida de decisiones con dos factores importantes como lo son:  Visual: el semáforo donde el niño estará concentrado en la señal que se

	<p>le indique y desplazarse para tocar el color adecuado en el menor tiempo posible.</p> <p>Auditivo: negros y blancos a la señal del silbato uno diferente para cada grupo salir rápidamente y tocar al adversario para generar un punto.</p>
Flexibilidad	<p>Se trata de realizar diferentes acciones a través del movimiento activo del deportista, a través de un compañero para provocar una deformación o estiramiento en el músculo rápida, que supere el límite del estiramiento y mantener por un lapso de tiempo.</p>
Velocidad de desplazamiento acíclico	<p>Esta se trata de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.</p> <p>Dos jugadores se pasan el balón. Cuando el jugador A decida conveniente, este dará una vuelta alrededor del cono y después regresará a su posición para seguir dando toques al balón. Cada vez lo hace un jugador distinto.</p>
Resistencia aeróbica	<p>Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja.</p> <p>Tareas con balón. Se van a organizar en un espacio cuadrado o en todo el campo con circuitos que tengan</p>

	contenidos técnicos en los que no haya ni pausas ni aceleraciones.
Importancia de la actividad física	Generando hábitos de higiene y salud como el uso constante de la hidratación, el vestuario adecuado para la actividad, importancia del calentamiento y elongación final.
Leyes de juego	Por medio del juego aplicado , donde se darán pautas respectivas en cada infracción de una ley de juego cometida

## EVALUACION

En la evaluación se tendrá en cuenta los aspectos físicos y tácticos del niño, para evaluar lo físico se realizarán test específicos:

### **Test de leger**

Objetivo: Determinar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO 2 máximo. Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono. Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico lo denominaremos período y tiene una duración de 1 minuto. Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los

desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada. El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado

Material: Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette

### **Test de Wells**

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial.

El evaluado se ubica de pie con los dedos de los pies alineados con el borde del escalón. Las manos se ubican una sobre la otra realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

ejecución: Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas, hasta sobrepasar el borde del escalón sin flexionar las rodillas. Mantener durante 3 segundos la posición adquirida para que la calificación sea validada.

### **Test de bastón de Galton**

La prueba de recogida de vara o Bastón de Galton tiene el objetivo de medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual. Su ejecución requiere una vara que disponga de una escala graduada en centímetros (aproximadamente de 1 metro de largo, 2,5 cm de diámetro y 0,5 kg. de peso) La escala tiene situado el punto 0 a 30 cm. de uno de los extremos de la vara.

El alumno se coloca sentado en una silla, con la cara hacia el respaldo, apoyando el brazo más hábil (dominante) del codo hasta la muñeca sobre el respaldo de la silla, la palma de la mano hacia adentro, los dedos estirados, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en esta mano.

El investigador se sitúa frente al alumno e introduce el bastón en el hueco de la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición con el borde superior de la mano. El alumno es advertido con la palabra "listo" de que el investigador va a dejar caer el bastón en los tres segundos siguientes. El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída. Se anota el mejor de los dos intentos que realiza.

### **Test de salto largo sin impulso**

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

Material: Cinta métrica.

Ejecución:

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

Anotación:

Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

## PRUEBAS TECNICAS DE FUTBOL

### CONDUCCION EN 20 METROS:

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico de la conducción.

**Descripción:** se delimitará con conos o estacas una distancia de 20 metros, donde el jugador se desplazará con el balón del cono de partida hasta el cono más próximo pasará por detrás de dicho cono y regresará al cono donde inicio.

**Componente cualitativo:** en la ejecución de la prueba técnica se evaluará

Tiempo:	Si	No
Toque continuo del balón		
Posición del tronco		
Visión periférica		

**Componente cuantitativo:** se tomará el tiempo de ejecución, entre menos tiempo realice mejor será su desempeño el tiempo de todos se tomara y se sacara un promedio para saber que niños están dentro la media común de la población testeada.

- Muy bueno
- Bueno
- Regular

**Materiales:** Conos, Estacas, Cronómetro, Balones, Lugar adecuado para realizar la prueba técnica Campo de fútbol.

### DRIBLING EN 30 METROS:

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico del dribling.

**Descripción:** se delimitará con conos o estacas una distancia de 30 metros, donde el jugador se desplazara con el balón del cono de partida eludiendo o realizando slalom en línea recta y rodeara el círculo entero realizando slalom hasta el cono donde inicio.

La distancia hasta la primera pica es de 5 m. la distancia entre las picas en fila es de 1 m. y el círculo formado, tiene un radio de 4 m. aproximadamente, el recorrido será de 30 m.

**Componente cualitativo / cuantitativo:** en la ejecución de la prueba técnica se evaluará:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiempo de duración del recorrido en segundos.</li></ul>	Pierna derecha: (     )		
	Pierna izquierda:(     )		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Control del balón</li></ul>	Mala 2 puntos	Regular 3 puntos	Buena 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cercanía del balón al pie</li></ul>	Lejana 2 puntos		Apropiada 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pérdida de control del balón</li></ul>			

	3 veces o mas 1 punto	Una vez 3 puntos	Ninguna 5 puntos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de las superficies contacto del pie.</li> </ul>	Solo Punta  1 punto	Combina borde interno y externo :  3 puntos	Utiliza todas las partes:  5 puntos

Para tener un dato exacto con respecto a los puntos se tendrá en cuenta que el máximo son 20 puntos, esto sería el 100%, se realiza la sumatoria del puntaje y se realiza una regla de tres, teniendo este dato se tendrá en cuenta:

Porcentaje por debajo de

- 50% bajo,
- 50 a 80% medio
- superior a 80% bueno.

Para la medición del tiempo se darán dos intentos por cada segmento y se tomara el mejor tiempo por segmento.

**Materiales:** Conos, Estacas, Cronómetro, Balones, Lugar adecuado para realizar el test: Campo de fútbol.

### PASE O REMATE EN 20 METROS

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico del pase o remate por medio de la precisión del ejercicio.

**Descripción:** se delimitará con conos o estacas una distancia de 20 metros, con cuatro porterías (de 3 metros cada una) donde el jugador se ubicará uno al lado

contrario del otro e intentara realizar un pase o remate por medio de la portería que tiene al frente e inmediatamente se desplazara a la portería que tiene a su lado a controlar el balón y ejecutar otro pase o remate a la portería que tiene al frente. (5 pases o remates con pierna derecha y 5 con pierna izquierda).

### **Componentes de evaluación: cuantitativa**

El parámetro de evaluación en la precisión del pase, el jugador tendrá cinco oportunidades, la valoración para esta prueba técnica se dará a conocer en la siguiente tabla.

ACIERTOS	VALORACIÓN
5	Excelente
4	Bueno
3	Aceptable
2	Regular
1	Deficiente

### **Componentes de evaluación: cualitativa**

- Para la realización del test de pase precisión el jugador tendrá la posibilidad de utilizar cualquiera de las superficies de contacto del pie, en donde se evaluará la precisión y la potencia del pase, para darle un valor agregado.
- Los jugadores tendrán que hacer los pases de precisión a arras de piso.

PUNTAJE	VALORACIÓN
5	Preciso y con potencia
4	Preciso pero sin potencia
3	Con potencia pero no es preciso

2	Poca potencia y poca precisión
1	Sin potencia ni precisión

Para que todo esto al final, arroje un resultado en donde se sumara la valoración cualitativa, con la cuantitativa, para lograr obtener los siguientes puntajes:

PUNTAJE	VALORACIÓN
9- 10	Excelente
7-8	Bueno
5-6	Aceptable
3-4	Regular
1-2	Deficiente

**PLAN PEDAGOGICO DE NATACION  
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**FUSAGASUGA**

**2017**

**PLAN PEDAGOGICO**

**NATACION**

**OBJETIVO**

Fundamentar técnicamente al niño de 9 a 12 años en la disciplina deportiva de natación atendiendo a sus necesidades y características de desarrollo, con base al modelo CARD.

**CONTENIDO**

**FISICO**

El niño de 9 a 12 años al encontrarse en una etapa tan sensible en su desarrollo corporal, los trabajos que se deben realizar desde este aspecto deberán ser acordes a sus capacidades y así no alterar su crecimiento normal, dichos trabajos deberán contener elementos tales como:

- Velocidad de reacción
- Velocidad de desplazamiento (a cíclico)
- Resistencia Aeróbica
- Flexibilidad

Estos trabajos serán realizados a lo largo de las intervenciones de clase en los cuales por semana serán ejecutados de una a dos veces, a su vez no se dejarán de lados aquellos trabajos que impliquen fuerza.

**TÁCTICO**

La táctica en la natación son todos aquellos elementos de la técnica aplicadas por el deportista en los momentos más importantes de competencia que permiten obtener una victoria. Pero al estar este plan pedagógico encaminado en la formación básica del niño en la natación, no se tendrán en cuenta ninguno elemento de este componente. Solo tocara aquellos aspectos que destacan la importancia de la aplicación de una técnica en un entorno acuático.

**TÉCNICO**

A continuación se encontrara una tabla con todos los contenidos técnicos que se trabajan en la formación básica de la natación

CONTENIDO	METODOLOGÍA	TEMAS	PROCESO	ACTIVIDADES
<b>FORMACIÓN BÁSICA</b>	<b>JUEGOS DE ASIMILACIÓN Y APLICACIÓN</b>	<b>AMBIENTACIÓN</b>	<b>Confianza y familiarización con el medio acuático</b>	<b>Sentados en el borde de la piscina quien salpica más agua con los pies, quien saca más agua con las manos, quien escupe más agua, Distintas formas de desplazamientos (pasos cortos, pasos largos) correr, saltos, (saltos largos, altos, cortos, en diferentes direcciones) caminar de espaldas, caminar en cunclillas, caminando representando los animales.</b>
		<b>RESPIRACIÓN</b>	<b>Diferenciación de la respiración acuática y terrestre</b>	<b>Ingresar la cara al agua y realizar burbujitas alternado inhalación y expiración (saltando, sentados, acostados), quien aguanta más la respiración bajo el agua, juegos con pin pon, (soplar el pin pon hasta un borde, pin pon juguete ya sea por equipos o individual)</b>
		<b>FLOTACIÓN</b>	<b>Manejo del cuerpo y control de la respiración</b>	<b>En posición prono y supino: Flechita, estrellita, el muertico, corchito, actividades por parejas o grupos empujes, haladas, trenes, gusanitos</b>

<b>FORMACIÓN BÁSICA</b>	<b>JUEGOS DE ASIMILACIÓN Y APLICACIÓN</b>	<b>SUMERSIÓN</b>	<b>Percepción del cuerpo bajo del agua</b>	<b>Trabajo individual: sacar la piedrita, arrodillarse, sentarse y acostarse en el suelo, sumersión de pato, realizar posturas bajo del agua, trabajo por parejas: bajar como bombero, el túnel, el titanic, el conejo trabajos con elementos (aro, pelotas, flotones).</b>
		<b>LOCOMOCIÓN</b>	<b>Sensibilización del cuerpo en distintas posturas y movimientos dentro del agua.</b>	<b>Caminar y correr en diferentes formas, velocidades y direcciones, imitar los movimientos de distintos animales para desplazarse, saltando en diferentes direcciones, diferentes movimientos con limitación de extremidades corporales.</b>
		<b>ENTRADAS AL AGUA</b>	<b>Reconocimiento de distintas formas de ingresar a la piscina</b>	<b>Ingresar y salir adecuadamente por la escalerilla, en posición sentado en el borde, dando un paso desde el borde (de frente, lateral, de para atrás), de pie en la orilla distintas formas de saltos (pies extendidos, pies recogidos, bombas, tornillos giros, representando animales que salten), con carrera previa combinación entre salto y diferentes posturas, patada ninja, entrada del cocodrilo, entrada del borracho etc</b>

<b>FORMACIÓN BÁSICA</b>	<b>JUEGOS DE ASIMILACIÓN Y APLICACIÓN</b>	<b>TRABAJO CON TABLA</b>	<b>Sensibilización del cuerpo con un elemento externo</b>	<b>Trabajo individual y por parejas: El barquito, la patineta, el tiburón, la silla, la almohada, el canguro, la alfombra voladora, el carro loco etc.</b>
		<b>ESTILO PERRITO</b>	<b>identificación y coordinación de las diferentes extremidades en movimiento</b>	<b>Actividades en posición prono y supino con tabla y sin tabla: patada en el borde de la piscina, patada sujetado de la pared, patada empujándose de la pared patada con tabla y sin tabla, brazada: sujetado en la pared con una mano y después con la otra, caminando y moviendo las manos alternas, braseo con tabla entre las piernas, braseo sin tabla, coordinación de brazada y patada.</b>

## TEORICO

Al ser un plan pedagógico de fundamentación técnica basada en la formación básica de la natación, se tendrán en cuenta aquellas teorías de los principios los cuales el cuerpo experimenta en un entorno acuático

- **CALENTAMIENTO:** Todas las actividades físicas previas a un entrenamiento, las cuales permiten pre disponer al cuerpo para toda una sesión ejercicios de un tema específico para así evitar lesiones
- **FUERZA DE EMPUJE:** (hacia arriba) la cual surge como resultado de la diferencia de presiones a que se ve sometido en cuerpo en su parte superior e inferior. Tenemos entonces que el cuerpo sumergido en el agua es mucho menor que su peso en la tierra y esa magnitud es igual a su peso real menos el equivalente a la fuerza de empuje.
- **RESISTENCIA FRONTAL:** es la que se opone (vectorialmente) al desplazamiento del nadador y su mayor o menor grado de manifestación, depende directamente de la densidad del agua, forma del cuerpo, la posición que esta adopte al desplazarse en el agua y de la velocidad de desplazamiento. Así, un cuerpo soportara mayor resistencia al avance si el agua es muy densa. El nadador deberá realizar un esfuerzo mayor para desplazarse en un medio de este tipo.
- **RESISTENCIA POR FRICCION:** es aquella que se produce por el roce de las partículas del agua con los bordes del cuerpo del nadador. Para el caso del ser humano, esta fricción presenta un bajo valor debido a la uniformidad de los bodes del cuerpo (piel).
- **RESISTENCIA ONDULARIA:** es aquella que encuentra el cuerpo del nadador al desplazarse y que es el producto de la entrada de las manos y brazos al agua previas al paso del cuerpo. Esta resistencia será mayor si el nadador presenta errores en el recobro y la entrada de la mano. Se entiende mejor estoy imaginando nadar detrás de otra persona en una piscina, o nadar en el mar cuando el oleaje es fuerte.
- **RESISTENCIA DE ESTELA:** (succión posterior, turbulencia): este es un concepto físico que nos plantea como el cuerpo es succionado hacia atrás, debido al vacío que se crea como consecuencia de la patada del nadador y el desplazamiento del agua que no alcanza a llenar ese vacío. Para efectos de natación es una proporción muy pequeña que no presenta una incidencia alta sobre la velocidad de nado; pero para el caso de aviación o automovilismo, es una fuerza de gran importancia, tanto así que el diseño de la parte posterior de los aviones y automóviles de alta de velocidad es muy complejo pues debe reducir al mínimo esta estela.

## PSICO-SOCIAL

Para el desarrollo de las clases se tendrán en cuenta también los elementos cualitativos que se presentan en la interacción del niño con los demás y con su clase tales como:

- Respeto
- Solidaridad
- Puntualidad
- Compromiso
- Honestidad
- Tolerancia
- Orden
- Trabajo en equipo
- Cumplimiento

## RECURSOS

- FÍSICOS: piscinas, vestieres, duchas y baños
- MATERIALES: tablas de flotación, silbatos, balones, aros, sogas, palos, pikis, pimpones y Pull buoys.
- HUMANO: 1 profesor disciplinar de natación, 2 profesores auxiliares de natación, 1 salvavidas por piscina.

## EVALUACION

Finalizado el proceso de formación básica de la natación se realizará una evaluación de todas las técnicas trabajadas durante las clases, al igual serán comparadas con las primeras pruebas que se realizaron durante la selección de grupos:

## TÉCNICA

- **FLOTACIÓN:**

**NOMBRE DE LA PRUEBA:** estrellita

**OBJETIVO:** comprobar si el niño es capaz de flotar sobre el agua

**DESCRIPCIÓN:** el estudiante ubicara su cuerpo en posición prono y supino con todas sus extremidades corporales extendidas, buscando flotar sobre el agua por un determinado tiempo



FLOTACION	
PUNTOS	CARACTERÍSTICA
1	muy baja
2	baja
3	inferior a la media
4	media
5	superior a la media
6	alta
7	muy alta

- **SUMERSIÓN:**

**NOMBRE DE LA PRUEBA:** la piedrita

**OBJETIVO:** comprobar si el estudiante es capaz de sumergir todo su cuerpo sobre el agua

**DESCRIPCIÓN:** el niño iniciará de pie dentro de la piscina con tres piedras en la mano, deberá arrojarlas y posteriormente ir, buscarlas y sacarlas introduciendo la totalidad de su cuerpo en el fondo del agua. La prueba concluirá una vez el niño saque las tres piedras.



SUMERSION	
PUNTOS	CARACTETISTICA
1	muy baja
2	baja
3	inferior a la media
4	media
5	superior a la media
6	alta
7	muy alta

- **ENTRADAS AL AGUA:**

**NOMBRE DE LA PRUEBA:** niños al agua

**OBJETIVO:** comprobar que el estudiante sea capaz de ingresar al agua de diferentes maneras sin sentir miedo.

**DESCRIPCIÓN:** el estudiante estará ubicado fuera de la piscina, cerca al borde y deberá realizar un salto o diferentes entradas al agua en la parte honda de la piscina.



ENTRADAS	
PUNTOS	CARACTETISTICA
1	muy baja
2	baja
3	inferior a la media
4	media
5	superior a la media
6	alta
7	muy alta

## FÍSICA

### - TEST DE BASTÓN DE GALTON:

#### **OBJETIVO:**

Medir la velocidad de reacción y segmentaria del sujeto.

#### **DESCRIPCIÓN:**

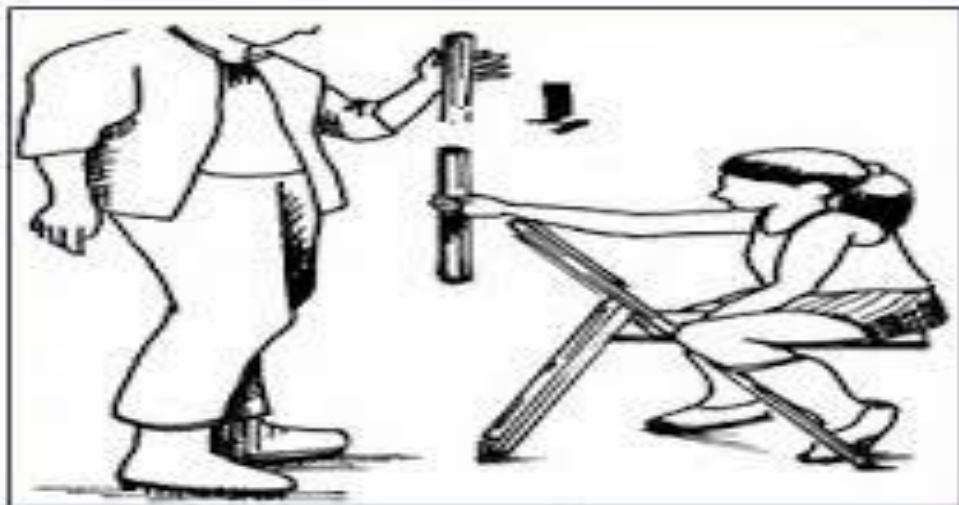
El ejecutante estará sentado a horcajadas sobre una silla, mirando hacia el respaldo.

Tendrá el tronco recto, un brazo extendido y apoyado con la muñeca sobre el respaldo de la silla, manteniendo los dedos de la mano extendidos.

El examinador estará colocado de pie frente al ejecutante, y sujetará con su mano la parte superior de una pica graduada, sosteniéndola de forma vertical a un centímetro de la palma de la mano del ejecutante, haciendo coincidir el cero de la pica sobre el borde superior de la mano.

El testador hará una señal al examinando para llamar su atención. A partir de este momento, durante los próximos 3 seg, el examinando soltará verticalmente la pica, teniéndola que agarrar el examinando lo más rápidamente posible.

Se registrará la marca obtenida por el ejecutante en el borde superior de su mano. Al inicio de la prueba, la mirada del examinando debe dirigirse al bastón y no a las manos del ejecutante, Se realizarán dos intentos dando por bueno el mejor resultado.



GALTON (CM) NIÑOS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	23,3	6,5	29,5	23,25	17,75	16	13,72
8	24,8	6,5	27	24	20,2	18	17
9	22,4	5,8	25,2	22,5	20	15,5	10,1
10	22,1	6	25,5	21	18	16	13
11	18,3	6,3	22	18	14	11,3	9
12	19,3	4,4	22	19	16,8	15	11,8

GALTON (CM) NIÑAS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	25,8	6,1	29,5	27,25	19,7	19.0	17.0
8	22,7	6,5	28	22	18	15	13,8
9	22,9	6	27	23	19	16	11,8
10	22,8	5,6	26	22,5	19,7	16	14
11	21,5	6,4	25,8	20,5	18.0	13.0	11,4
12	20,1	5,9	24,1	19.0	16.0	12.0	11.0

- **TEST DE LEGGER:**

**OBJETIVO:**

Medir la potencia aeróbica máxima del sujeto.

**DESCRIPCIÓN:**

Para su ejecución, el ejecutante se colocará detrás de una línea, de pie y en sentido del movimiento hacia otra línea separada a 20 m; una vez puesto en marcha el reproductor, el sujeto deberá escuchar atentamente el protocolo de la prueba, de forma que:

- a) A la primera señal sonora, se desplazará a la mayor velocidad posible, hacia la línea situada a 20 m, sobrepasándola.
- b) Esperará, en posición de salida alta, hasta escuchar la próxima señal sonora.
- c) Repetirá este ciclo tantas veces como pueda, intentando seguir el ritmo entre señales.
- d) La prueba concluirá cuando el sujeto no logre llegar a tiempo a la siguiente línea, escuchando durante el recorrido la siguiente señal.

Una vez concluida la prueba, se contabilizará el número de recorridos realizados, hasta el último trayecto en el que el sujeto se ha visto obligado a abandonar la prueba. La prueba deberá realizarse en pista deportiva o terreno liso (interior o exterior) y plano. Sobre el terreno habrá dos líneas pintadas, colocadas de forma paralela y separadas a una distancia de 20 metros.

## MATERIALES:

El material necesario será un magnetófono o equipo similar, preparado para este fin, con un volumen suficiente para que el alumno pueda escuchar durante el recorrido, cualquier tipo de señal incluida en la cinta magnetofónica que contenga el protocolo esta prueba.

estas equivalencias teóricas en el test. de Course navette, respecto al VO2 máx., tienen una validez de 0,84, y para obtener esta equivalencia de VO2 máx., en jóvenes de ocho a diecinueve años, se emplea la fórmula siguiente:

$$\text{VO2 máx. (ml/kg/min)} = 31.025 + (3.238 \times V) - (3.248 \times E) + (0.1536 \times V \times E)$$

LEGER (MN) NIÑOS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	2,39	0,45	2,13	2,16	2,42	3,29	3,5
8	3,11	1,1	2,13	3,2	3,52	4,29	5,29
9	3,54	2	1,52	4,16	5,1	6,09	7,12
10	4,06	1,9	3,12	3,42	5,18	6,18	7,3
11	4,54	2,2	3,18	5,06	7	8	8,32
12	4,48	2,3	2,3	5,12	7	8	8,18

LEGER (MN) NIÑAS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	1,45	0,5	1,18	1,42	2,0	2,06	2,09
8	2,24	1,0	1,29	2,12	3,12	4,06	4,06
9	2,3	1,2	1,24	2,18	3,24	4,06	4,24
10	3,00	1,2	2,06	3,00	3,30	5,12	5,42
11	4,0	1,2	3,12	3,12	5,06	5,54	6,12
12							



## - TEST DE WELLS:

**OBJETIVO:**

Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

**DESCRIPCIÓN:**

Al iniciar la ejecución, el sujeto permanecerá sentado sobre el suelo, Con las piernas juntas y extendidas.

El ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de medición, y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre la otra y mirando hacia adelante.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco adelante,

Empujando con ambas manos el cursor hasta conseguir la mayor distancia posible.

Se registrará la marca alcanzada en la posición final. Si el sujeto alcanza

el dedo de sus pies recibe una puntuación de 15 puntos. Si alcanza,

Por ejemplo, 9 cm más hacia delante, pasados los dedos de los pies, se le anota una puntuación de 24.



WELLS (CM) NIÑOS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	2,21	5,1	0,75	2,1	6,25	7,45	8,18
8	5	2,1	3,5	4,5	6,4	8	9,3
9	5	3,9	3	5	7	9,8	11
10	5,4	3,6	3,5	5,2	7,3	10,1	11,7
11	5,6	3,8	3,1	5,5	7,9	10,4	12
12	5,2	2,8	4	4,8	6,1	6,4	7

WELLS (CM) NIÑAS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	2,6	5,1	3,5	3,7	4,5	7,2	10,1
8	3,6	4,3	1,8	4.0	5.0	9,5	12.0
9	3,1	4,5	1.0	3.0	4,5	9,8	12,6
10	3,5	3,8	2,5	4.0	5,3	7.0	9,9
11	4,4	4,2	3,3	4,2	5.0	8,1	11,3
12	5,1	2,5	3,5	4,5	6,6	8.0	10,2

- **TEST DE SALTO LARGO SIN IMPULSO:**

**OBJETIVO:**

Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

**DESCRIPCIÓN:**

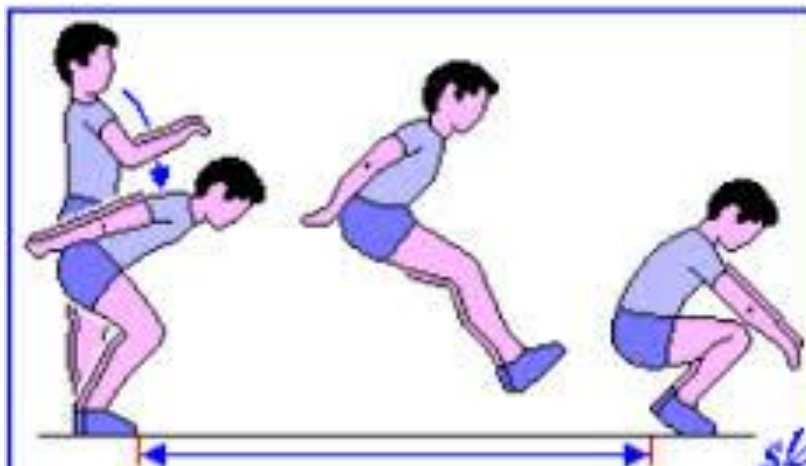
Posición inicial: el sujeto se colocará de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección del impulso, el tronco y piernas estarán extendidas y los pies juntos o ligeramente separados.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante.

La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos.

Se anotará el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída.

Se considerará la mejor marca de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 seg.



APROXIMACION (CM) NIÑOS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	112,6	16,2	99	110	126	131,4	136,4
8	114,7	14,3	104,5	113	121,5	137	140
9	120,6	16,6	110	121	130	137,6	158
10	129,3	13	120	129	140	148	151,5
11	137,2	18,1	126	138	149	156	165
12	145,4	17,3	137	146	155,5	164,5	180

APROXIMACION (CM) NIÑAS							
EDAD	PROM	D.E.	P. 25	P. 50	P. 75	P. 90	P. 97
7	103,4	8,8	98	104,5	109,7	114,2	115,5
8	105,5	16,2	94,5	103	116	124	134
9	115,8	16	109,7	116,5	127,2	134,5	141
10	122,4	16,2	111	122	133,2	140,5	154,5
11	123,7	16,3	111.0	123.0	135,5	145.0	151,1
12	129,2	17,2	117.0	130.0	141.0	149,4	157.0

- Valoración de las características antropométricas de los niños: se realizarán ciertas medidas antropométricas que permitirán determinar cuáles son las condiciones del cuerpo del estudiante tales como:

#### **ANTROPOMÉTRICA**

- **CINTURA:**

##### **DEFINICIÓN:**

Máxima circunferencia de la cintura. Línea horizontal en punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca.

##### **INSTRUMENTO:**

Cinta métrica

##### **UNIDAD DE MEDIDA:**

Centímetro (cm)

##### **DETERMINACIÓN:**

Persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies (posición de atención antropométrica).

##### **APLICACIÓN:**

Descripción general del cuerpo Tamaño de ropa y equipo de protección personal  
Distribución de espacio de trabajo Diseño de equipo: sistemas de soporte y vestido de la parte inferior, distancias horizontales de espacios de trabajo.



- **CADERA:**

**DEFINICIÓN:**

Máxima circunferencia de la cadera. Línea horizontal a nivel de la máxima protuberancia posterior de los glúteos (5 centímetros por debajo de la cintura).

**INSTRUMENTO:**

Cinta métrica

**UNIDAD DE MEDIDA:**

Centímetro (cm)

**DETERMINACIÓN:**

Persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies (posición de atención antropométrica).

**APLICACIÓN:**

Descripción general del cuerpo Tamaño de ropa y equipo de protección personal  
Distribución de espacio de trabajo Diseño de equipo: sistemas de soporte y vestido de la parte inferior, distancias horizontales de espacios de trabajo.



- **PESO:**

**DEFINICIÓN:**

Vector que tiene magnitud y dirección, y apunta aproximadamente hacia el centro de la Tierra. Fuerza con la cual un cuerpo actúa sobre un punto de apoyo, originado por la aceleración de la gravedad, cuando actúa sobre la masa del cuerpo.

**INSTRUMENTO:**

Báscula (balanza, pesa)

**UNIDAD DE MEDIDA:**

Kilogramo (kg)

**DETERMINACIÓN:**

Persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies. (posición de atención antropométrica).

**APLICACIÓN:**

Descripción general del cuerpo Valoración nutricional Tamaño de la ropa y equipo de protección personal Distribución de espacio de trabajo.



- **TALLA:**

**DEFINICIÓN:**

Distancia vertical desde la horizontal (superficie de sustentación) hasta el vértex (parte superior y más prominente de la cabeza).

**INSTRUMENTO:**

Antropómetro

**UNIDAD DE MEDIDA:**

Centímetro (cm)

**DETERMINACIÓN:**

Persona en posición erecta (sin calzado), con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies.

**APLICACIÓN:**

Descripción general del cuerpo Tamaño de ropa y equipo de protección personal  
Distribución de espacios de trabajo Diseño de equipo: distancias verticales de espacios de trabajo y cuartos para vivir y áreas de camas, literas, etc.



- Análisis y evaluación de los resultados: una vez obtenidos los resultados de los distintos test y medidas antropométricas, serán tabulados y organizados para poder identificar los más sobresalientes y así seleccionar a los diferentes grupos de trabajo.

<b>ESTATURA (CM) NIÑAS</b>							
<b>EDAD</b>	<b>PROM</b>	<b>D.E.</b>	<b>P. 25</b>	<b>P. 50</b>	<b>P. 75</b>	<b>P. 90</b>	<b>P. 97</b>
7	120,9	4,6	117,9	121,7	123,9	125,2	127,5
8	125	7	121	129	129,2	133,6	137,9
9	130,3	5,3	127,3	130	132,8	138,9	140,3
10	137,1	5,9	134	136,6	141,5	144,4	147,7
11	140,2	7,2	135,7	139,5	145,6	149,8	152,4
12	141,5	6,9	136,4	141,1	145,3	150,4	154,4
<b>PESO (KG) NIÑAS</b>							
<b>EDAD</b>	<b>PROM</b>	<b>D.E.</b>	<b>P. 25</b>	<b>P. 50</b>	<b>P. 75</b>	<b>P. 90</b>	<b>P. 97</b>
7	22,8	2,9	20,7	22	24,8	26,3	27,7
8	26,5	4,8	23,6	25,8	29	31,6	39
9	29,7	5,9	24,9	29,1	32,1	37,5	42,1
10	32,6	4,8	29,2	32,6	35,6	38,7	41,2
11	34,3	7,5	29,5	33,2	37,6	42,1	53,8
12	35,7	7,4	31	33,4	37,9	47,6	53,3
<b>I.M.C. NIÑAS</b>							
<b>EDAD</b>	<b>PROM</b>	<b>D.E.</b>	<b>P. 25</b>	<b>P. 50</b>	<b>P. 75</b>	<b>P. 90</b>	<b>P. 97</b>
7	15,5	1,4	14,5	14	16,4	17,1	18,2
8	16,8	1,8	15,5	16,8	18	18,7	19,9
9	17,3	2,5	15,6	16,9	18,3	20,3	22,3
10	17,3	1,9	16	17,1	18,3	20,1	20,8
11	17,3	2,8	15,6	16,9	18,1	19,3	24,5
12	17,6	2,9	15,8	16,8	17,7	22	24,4

<b>ESTATURA (CM) NIÑOS</b>							
<b>EDAD</b>	<b>PROM</b>	<b>D.E.</b>	<b>P. 25</b>	<b>P. 50</b>	<b>P. 75</b>	<b>P. 90</b>	<b>P. 97</b>
<b>7</b>	124,8	5,35	120,1	126,5	129	129,5	132,6
<b>8</b>	126,6	4,9	123,4	127,7	129,5	132	134,6
<b>9</b>	131	6,2	126,8	131,2	135,4	138,3	142
<b>10</b>	133,1	6	129,8	133,2	137	140,2	143,4
<b>11</b>	140,2	7,2	135,7	139,5	145,6	149,38	152,4
<b>12</b>	141,5	6,9	136,4	141,1	145,3	150,4	154,4

<b>PESO (KG) NIÑOS</b>							
<b>EDAD</b>	<b>PROM</b>	<b>D.E.</b>	<b>P. 25</b>	<b>P. 50</b>	<b>P. 75</b>	<b>P. 90</b>	<b>P. 97</b>
<b>7</b>	24,2	3,2	21,8	23,6	26,3	28,9	30,8
<b>8</b>	25,7	3,1	23,6	25,5	27,2	29,2	33,3
<b>9</b>	29,6	6,4	25,2	28,5	32,5	37,3	39,8
<b>10</b>	30,1	5	26,9	28,8	32,4	38,4	44,7
<b>11</b>	34,3	7,5	29,5	33,2	37,6	42,1	53,8
<b>12</b>	35,7	7,4	31	33,4	37,9	47,6	53,3

<b>I.M.C. NIÑOS</b>							
<b>EDAD</b>	<b>PROM</b>	<b>D.E.</b>	<b>P. 25</b>	<b>P. 50</b>	<b>P. 75</b>	<b>P. 90</b>	<b>P. 97</b>
<b>7</b>	15,5	1,3	14,6	15,4	16,1	17,1	18,1
<b>8</b>	16	1,5	15	16,1	16,7	17,7	19,4
<b>9</b>	17,1	2,5	15,6	16,5	17,9	19,8	22,9
<b>10</b>	16,9	2,5	15,2	16,6	17,8	19,6	23,4
<b>11</b>	17,3	2,8	15,6	16,9	18,1	19,3	24,5
<b>12</b>	17,6	2,9	15,8	16,8	17,7	22	24,4

## FICHAS DE OBSERVACIÓN

### FICHA DE OBSERVACIÓN TEÓRICA

TIENE EN CUENTA ELEMENTOS TEORICOS	SI	NO
FUERZA DE EMPUJE		
RESISTENCIA DE ESTELA		
RESISTENCIA FRONTAL		
RESISTENCIA POR FRICCION		
RESISTENCIA ONDULARIA		
CALENTAMIENTO		

### FICHA DE OBSERVACIÓN PSICO-SOCIAL

VALORES Y PRINCIPIOS	SI	NO
Respeto		
Solidaridad		
Puntualidad		
Compromiso		
Honestidad		
Tolerancia		
Orden		
Trabajo en equipo		
Cumplimiento		

## BIBLIOGRAFÍA

- Carmenate, L., Moncada, F., Walderman, E. (2014) Manual De Medidas Antropométricas. Editorial, Saltra.
- Martinez, E. (2013). Pruebas de Aptitud fisica. editorial. Paidotribo.
- Ruiz, S. (2004). Natación teoría y práctica. Editorial Kinesis.

**PLAN PEDAGOGICO DE PATINAJE**

**Incidencia de la implementación del modelo de iniciación y formación deportiva de patinaje de carreras en niños de 9 a 12 años dispuesto por el centro académico de rendimiento deportivo CARD**

**Daniel Horacio Caicedo leal**

**Daniel Alfonso Ospina Mahecha**

**Universidad de Cundinamarca**

**Facultad ciencias del deporte**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes**

**Sede Fusagasugá**

**2017**

## PLAN PEDAGOGICO PATINAJE

**Etapa:** fundamentación (en niños de 9 a 12 años)

**Objetivo:** fundamentar al niño de 9 a 12 años participante en la disciplina de patinaje de carreras por medios juegos y formas jugadas para su aprendizaje de la disciplina misma.

### CONTENIDOS:

- **Físico:**

Velocidad de reacción,  
Resistencia  
Flexibilidad  
Fuerza

- **Técnico:**

Técnica de recta  
Técnica de Curva  
Salidas  
Posición

- **Táctico:**

Ubicación en el grupo  
Velocidad de reacción  
Manejo de grupo  
Estrategias  
Salidas

- **Teórico:**

Conductas higiénicas  
Beneficios de la actividad física  
Soporte de todos los demás contenidos

- **Psicosocial:**

Trabajo en grupo  
 Respeto  
 Responsabilidad  
 Compañerismo

**METODOLOGÍA:**

Juegos: formas jugadas  
 Simplificador,  
 Estrategias  
 Tácticas menores,  
 Salidas  
 Técnicas.

	<b>OBJETIVO</b>	<b>FASE 1</b>	<b>FASE 2</b>	<b>FASE 3</b>
<b>TRABAJO FÍSICO-MOTRIZ</b>	<p>Buscar el desarrollo progresivo de las habilidades fundamentales del niño, correr, saltar, gatear, lanzar, girar etc. Con esto el niño o niña podrá realizar estos cualidades básicas del movimiento con mayor fluidez</p>	<p>Se realizara trabajos donde se esté el implícito el uso de las cualidades motoras fundamentales, estas se realizaran de una manera recreativa para llamar el interés de los niños y niñas (lleva, congelados, ponchados, pastillitas de colores,) todas las actividades serán el eje fundamental para el desarrollo del patinaje, también en el desarrollo motor que se presenta</p>	<p>Se reforzara el trabajo anterior con algunas variantes en los trabajos a realizar, lo juegos se realizaran saltando, en cuadrúpeda, gateando etc. También se empiezan trabajos con elementos nuevo, cuerdas y aros, con la cuerda se empezaran trabajos individuales haciendo diferentes movimientos, y los aros se utilizaran con las manos la cintura</p>	<p>En esta fase se introducirá la destreza del rodamiento, además se seguirá reforzando el trabajo ya hecho dando nuevas pautas para seguir mejorando lo ya aprendido, el salto con soga se buscara en parejas al igual que los lanzamientos, se realizaran trabajos en grupos con diferentes objetos como pelotas, aros, cuerdas, haciendo énfasis en el trabajo en grupo como estrategia para el</p>

		en esta etapa de la vida del niño.	y para saltar simulando la cuerda.	trabajo en sociedad.
<b>TRABAJO EN PATINES</b>	El niño estará en la capacidad de realizar los ejercicios fundamentales y formativos, (desplazarse, jugar, desplazar objetos en una superficie lisa como lo es la pista plana de patinaje.	El los patines el niño empezara a desplazarse en el césped para hacer que el niño o niña pierda un poco el miedo que produce el montarse en los patines y la pérdida del equilibrio que esto produce, al igual desplazaran elementos de un lugar a otro para que adquiera el patrón de desplazamiento sobre los patines se harán trabajos recreativos que busquen el hacer desplazar al niño o niña y buscar un cambio de espacio.	Se empezara a busca un mayor desplazamiento en la parte plana de la pista, este trabajo se buscara haciendo que el niño traslade objetos de un lugar a otro haciendo que persiga pelotas y aros, además se empezaran a poner conos para que realice trayectorias determinadas (slalom, ameba y globos.)	Se empezara con el trabajo específico de destrezas de patín, se realizaran desplazamientos de slalom, globos, ameba, garza y carrito, además se buscaran juegos que despierten el mejor dominio del patín, (el gato y el ratón, el puente está quebrado etc. En esta fase el niño con ayuda del profesor empezara a experimentar el rodar en el peralte de la pista de velocidad.

## SEGUNDO NIVEL

	<b>OBJETIVO</b>	<b>FASE 1</b>	<b>FASE 2</b>	<b>FASE 3</b>
<b>TRABAJO FISICO-MOTOR</b>	El refuerzo de las habilidades ya adquiridas, una mejor manipulación de los objetos utilizados como la pelota, la cuerda, los aros, además empezar a ver como opción alterna otros	Se realizan trabajos por parejas de lanzamiento de pelota empezando por dejarla caer una vez al piso, esto también se realizara con la enseñanza de los diferentes deportes,	Se empezara a trabajar con nuevos elementos, como lo es el bastón, este en busca de combinarlo con la pelota para golpearla, también mejorar el equilibrio pasando por encima, también	El trabajo en esta fase se enfoca en hacer el uso de dos elementos al tiempo, pelota-bastón, pelota-cuerda, cuerda-aro, etc. El trabajo se realizara individualmente, por parejas y en grupos en el

	deportes, vóley, futbol, tenis, baloncesto, para llegar a un desarrollo motor integral.	también se empezara a hacer más énfasis en el trabajo cardiovascular.	se hará énfasis en mejorar la coordinación en todos sus componentes.	primero se mantendrá la pelota en el aire con el bastón, con la evolución del niño o niña pasaran a hacerlo por parejas, para terminar en grupos haciendo juegos que apliquen lo aprendido, yermis, beisbol, tenis etc.
<b>TRABAJO EN PATINES</b>	El niño estará en la capacidad de realizar ejercicios de habilidades fundamentales para el patinaje con elementos, (conos, aros, sogas,) habilidades como paso en slalom, ameba, globos, carrito, garza etc. Además se practicara en forma de competencias.	El trabajo se enfatiza en el desplazamiento de un objeto de un espacio determinado a otro con la diferencia que el niño o niña encontrara conos o platos en su camino formando el recorrido utilizado en los festivales, se realizaran procesos metodológicos para el carrito y la garza, por parejas uno de los niños lleva al otro de un lugar a otro quien es halado buscara la posición de carrito o garza.	En esta fase el niño o niña sigue haciendo el desplazamiento de objetos realizando el recorrido anteriormente ya explicado el carrito se empieza a trabajar individualmente y en diferentes formas, también se empieza a haber recorridos de slalom, globos, círculos, saltos, etc. en forma de carreras, contra reloj, por parejas y en grupos.	El trabajo de este nivel se basa en el desplazamiento ya empezando a mirar el patinaje mediante su desarrollo técnico específico, haciendo énfasis en el trabajo de técnica, posición, empuje o desplazamiento, y trezado, se sigue haciendo el trabajo de habilidades, también se empieza a hacer trabajos de rodar en grupo para aprender a manejar la pista en grupos simulando situaciones de competencia.

## RECURSOS

En los recursos humanos, se cuenta docentes formadores; los cuales dominan el patinaje tanto en lo teórico, como en lo práctico así como en la fluidez y dominio de los patines, también en la experiencia en la enseñanza a niños y niñas de diferentes edades. Con niños y niñas de edades que van de los 8 hasta los 12 años, así como el acompañamiento de los padres que está siempre en el proceso de sus hijos.

En los recursos materiales encontramos aros, cuerdas, conos, platos, pelotas, bastones, pitos, un botiquín de primeros auxilios para una atención primaria y las instalaciones del centro deportivo CARD UDEC.

El escenario utilizado es la pista de patinaje del centro de alto rendimiento CARD UDEC.

## **METAS**

### **NIVEL 0**

En el nivel 1 iniciaran niños que jamás han patinado por lo cual su proceso será enfocado en el fortalecimiento del equilibrio, y en adquirir una mayor confianza tanto en patines como en tenis.

### **NIVEL 1**

En el nivel 1 el niño entrara a la escuela sin ninguna habilidad en los patines, sin saber moverse ni estar de pie, al final del proceso el niño o niña o joven tendrá la capacidad de estar de pie y moviéndose de manera lenta, realizando unas habilidades básica como el desplazamiento de objetos, zig-zag, globos y slalom.

### **NIVEL 2**

En el nivel 2 el niño o niña entrara trabajando unas habilidades básicas como el desplazamiento de objetos, zig-zag, globos y slalom, empezara a trabajar la posición y las demás habilidades básicas, carrito, spagat, giros, círculos, desplazamientos en grupo, se hará énfasis en el aprendizaje técnico del desplazamiento “empuje”, posición y trenzado, además se empezara a experimentar el trabajo mediante actividades competitivas, realizando lo anterior para proyectar la continuación del trabajo físico y técnico posterior en un club de patinaje.

- **EVALUACIÓN:**

## **EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO**

La evaluación se realizara de la siguiente manera:

En la parte física se realizaran test de coordinación y pruebas físicas específicas para el patinaje de velocidad.

### **Test físicos**

- ✓ Test de legger
- ✓ Test de salto de potencia
- ✓ Test de Wells flexibilidad
- ✓ Relación cintura cadera
- ✓ Talla
- ✓ Peso
- ✓ Velocidad de reacción "bastón de Galton"

### **Pruebas en patines**

Se realizaran las siguientes pruebas:

- Prueba de equilibrio 20 metros con cada pie.
- Prueba velocidad de desplazamiento 20 metros desde sentados.
- Prueba de agilidad circuito de conos 20 metros.
- 

### **TEST DE GALTON:**

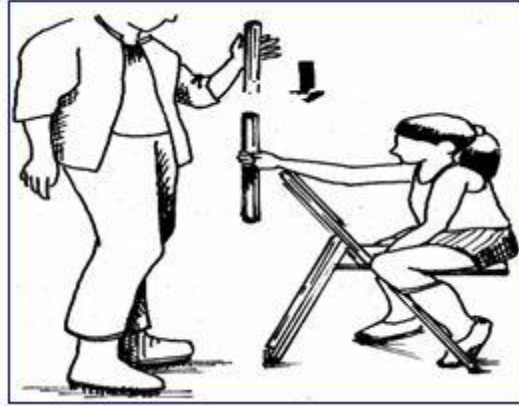
Capacidad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertido en una contracción muscular o movimiento lo más rápido posibles.

**OBJETIVO:** Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

**MATERIALES:** Vara o bastón graduada en centímetros, longitud 60 cm, diámetro 2,5 cm, y peso aproximado 0,5 kg, la escala comienza a 5 cm., de uno de los extremos de la vara.

El ejecutante se ubica en una silla, apoyando el brazo más hábil, sobre una superficie plana, la muñeca se debe encontrar a 5cm., máximo del borde de la superficie plana, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi extendidos, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en el bastón.

Técnico (pruebas de antebrazos, servicios y dedos.)



Baremo de test de Galton

### **TEST DE WELLS.**

Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la Flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta, encima de una silla o en un montículo alto.

Ejecución de la prueba:

Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas.

Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.

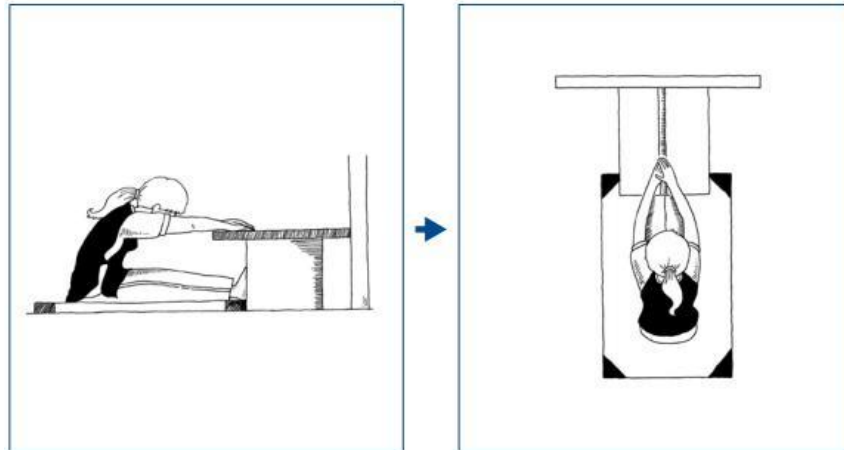
Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo. Puesto que el valor CERO se

encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo.

Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. conseguidos tendrán signo negativo.



Baremo de test de Wells

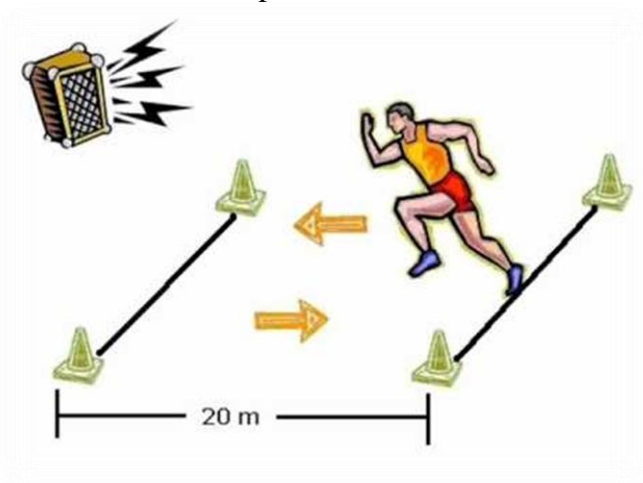
### **TEST DE LEGER:**

Este test recibe otros nombres como Course-Navette o Test de Resistencia Cardio-respiratoria. Fue creado por Luc Léger, y consiste en que el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardio-respiratoria.

**DESARROLLO DEL TEST:** El deportista se sitúa detrás de una de las líneas. Cuando suena la señal auditiva de salida debe desplazarse hasta la línea opuesta y pisarla antes de que vuelva a sonar el pitido. Cada periodo (o palier) de un minuto de duración reducirá el tiempo entre pitidos por lo que el deportista deberá desplazarse cada vez más rápido para llegar a tiempo. Si se llega a la línea antes de que suene el pitido el sujeto deberá esperar a

escuchar la señal auditiva para reanudar la carrera. Hay un máximo de 20 periodos y se contabiliza el último que el deportista supera de manera completa.

En la siguiente tabla podemos ver: los minutos, la velocidad necesaria en cada minuto, el tiempo mínimo para cada minuto y los metros que se recorren en cada minuto. Vale aclarar que casi ninguna persona logra terminar el test completo, entonces se tiende a tomar como referencia los 12 minutos, que son una marca bastante exigente y que demuestra en buena medida si una persona tiene una buena capacidad física.



Baremo de test de Leger

## **SALTO LARGO SIN IMPULSO**

### **Objetivo:**

Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

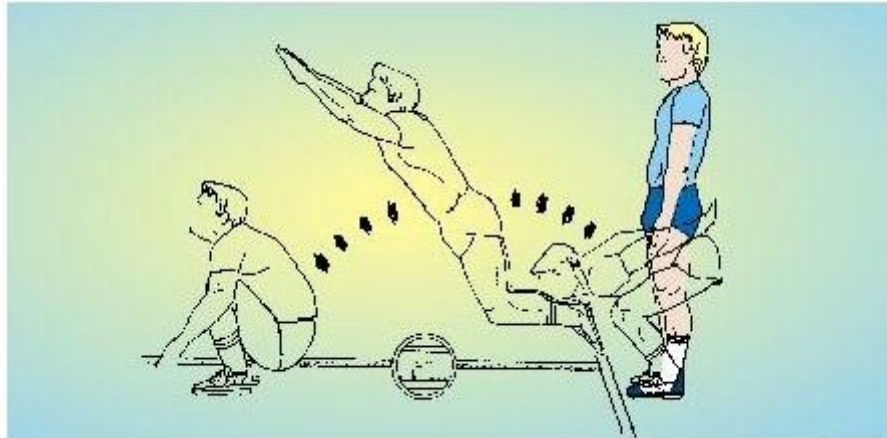
**Material:** Cinta métrica.

### **Ejecución:**

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

**Anotación:**

Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



Baremo de test de salto sin impulso

## **PATINAJE**

### **TEST DE EQUILIBRIO**

**OBJETIVO:** ver las capacidades individuales en la ejecución de la prueba de equilibrio.

**MATERIALES:** Cuatro conos, silbato, cronómetro, plantillero, esfera, pista de patinaje.

#### **DESCRIPCIÓN:**

Se delimitará con conos o platillos una distancia de 26 metros, donde tendrá 6 metros de impulso y 20 metros para realizar la prueba, que consistirá en levantar el pie derecho y sostenerlo la mayor cantidad de tiempo posible, se devolverá realizando el mismo ejercicio, pero con el pie izquierdo.

La finalidad cualitativa de esta prueba será evaluar:

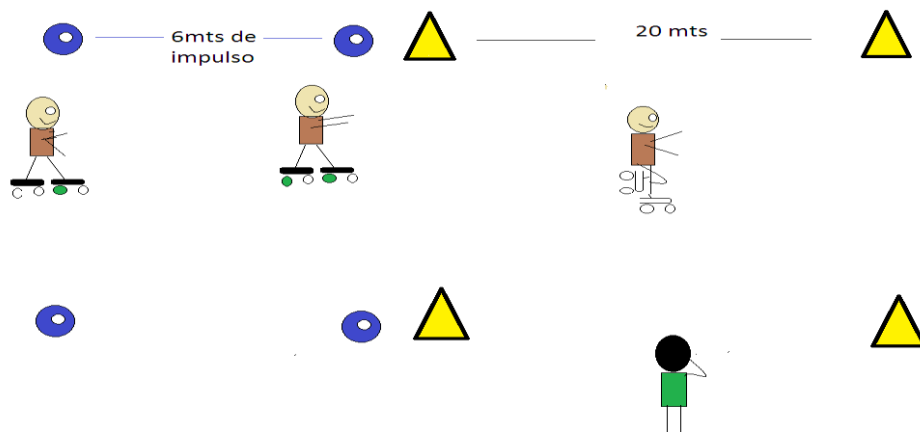
**Cuantitativo:** Tiempo Equilibrio

#### **Cualitativamente:**

- Muy bueno
- Bueno
- Regular

Como desempeño cuantitativo a evaluar será cuántas veces el individuo con el pie evaluado tiene contacto con el piso, pues entre menos veces apoye el pie en el piso tendrá mayor equilibrio.

**Gráfico:**



## **TEST DE DESPLAZAMIENTO**

**Objetivo:** evaluar el fundamento técnico de desplazamiento, y a la misma vez la capacidad de velocidad de reacción y la posición de cada niño.

**Materiales:** conos o platillos, cronómetro, silbato y un espacio amplio con piso liso.

**Descripción:** Se delimitará con conos o platillos una distancia de 20 metros, donde el deportista se ubicará sentado y al estímulo auditivo se levantará e irá hasta el otro lado de los conos.

**Cuantitativo:** tiempo

**Cualitativa:** Desplazamiento y Posición

Y a la vez cuantitativamente se tomará el tiempo, pues entre menos tiempo haga mejor será su desempeño. El tiempo de todos se tomará y se realizará un promedio, para saber quién están dentro de la media común de la población testeada, quienes están más avanzados y a quienes se les presenta más dificultad.

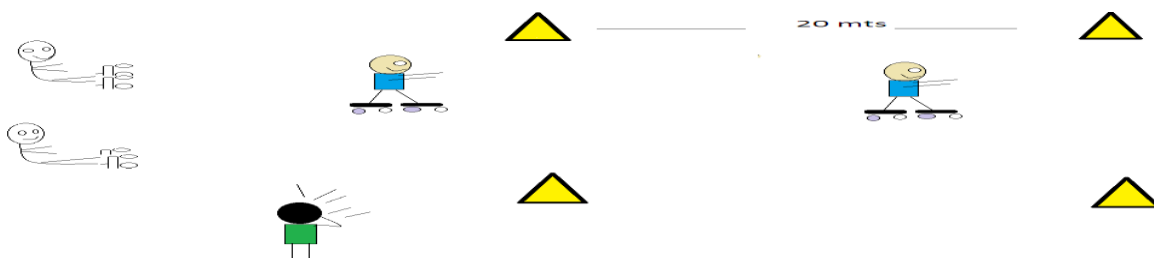
El desplazamiento y la posición se medirá como:

Muy bueno

Bueno

Regular

## Gráfica:



## TEST DE CAMBIOS DE DIRECCION Y COORDINACIÓN (HABILIDAD)

**Materiales:** conos o platillos, silbato, cronometro y un espacio amplio con piso liso.

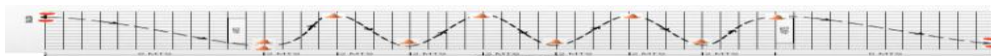
Se realizará un circuito de slalom gigante con conos o platillos en una distancia de 26 metros, donde tendrá 6 metros de impulso y comenzará la prueba, que serán 8 conos distanciados 4 metros y ubicados diagonalmente cada 2 metros que tendrá como finalidad evaluar:

- Cambios de dirección
- Coordinación del tren inferior y superior

La finalidad cualitativa de esta prueba será evaluar los cambios de dirección y la coordinación del tren inferior y superior.

- Muy bueno
- Bueno
- Regular

Como fin cuantitativo se tomará el tiempo, pues en menor tiempo haga el recorrido mejor será el resultado de la prueba.



**PLAN PEDAGOGICO DE TENIS DE CAMPO  
PLAN PEDAGÓGICO PROYECTO CARD  
TENIS DE CAMPO**

**PRESENTADO A:  
ESP. EDUARDO ORTEGA**

**PRESENTADO POR:  
JAIR GONZÁLEZ PEÑA  
CESAR BONILLA**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE  
FUSAGASUGÁ  
2017**

## **Estructuración del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en tenis de campo**

### **Objetivo**

Fundamentar técnicamente al niño de 9 a 12 años, en la disciplina del tenis de campo atendiendo a sus necesidades y características de desarrollo por medio de juegos y formas jugadas.

### **Contenidos**

#### **Físico**

##### **Capacidades óseas musculares:**

- ✓ Flexibilidad
- ✓ Velocidad de reacción
- ✓ velocidad de desplazamiento aciclico
- ✓ Resistencia aeróbica

#### **Técnicos**

##### **Base coordinativa**

##### **Discriminación perceptiva**

- ✓ Sensaciones
- ✓ Percepciones
- ✓ Representaciones
- ✓ Simbolizaciones
- ✓ Auditivas
- ✓ Táctiles
- ✓ Visuales

- ✓ Olfativas
- ✓ Gustativas

### **Ajustes neuromusculares tiempo y espacio**

#### **Tiempo**

- ✓ Antes
- ✓ Durante
- ✓ Después

#### **Espacio**

- ✓ Arriba
- ✓ Bajo
- ✓ Delante
- ✓ Atrás
- ✓ Al lado (derecho-izquierdo)

#### **Memoria motriz**

#### **Base de los fundamentos técnicos**

- ✓ Golpe de derecha o drive
- ✓ Revés
- ✓ Remate
- ✓ Servicio

#### **Tácticos**

Se realiza una aproximación al tenis de campo usando el min tenis como base metodológica, en este se basaran esquemas básicos de juego, posiciones y funciones dentro del campo de juego.

### **Teóricos**

Las acciones teóricas se comprenderán las normas y las leyes del tenis de campo y el mini tenis, como proceso metodológico de enseñanza. También se tendrán en cuenta aspectos importantes como:

### **Higiene personal**

- ✓ aseo
- ✓ Limpieza
- ✓ Cuidado de nuestro cuerpo

### **Presentación personal**

- ✓ Ropa adecuada
- ✓ Ropa limpia

### **Actividad física**

- ✓ Hábitos de vida saludable
- ✓ Salud
- ✓ Hidratación

### **Calentamiento**

- ✓ Grupos musculares
- ✓ Al inicio y al final de la practica

### **Psicosociales**

En el campo psicológico se aborda la motivación, principios axiológicos y aspectos socio afectivo como:

- Trabajo en equipo
- Respeto
- Autoestima
- Superación
- Responsabilidad
- Honestidad

### **Metodología**

Dentro del proceso metodológico se realiza un cuadro en el cual se plasmara los contenidos a trabajar en cada sesión de clase, en los cuales esta lo físico, técnico, táctico, teórico y lo psico-social. También se explicara las formas de trabajo según el contenido a trabajar.

## CUADRO METODOLÓGICO

CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Flexibilidad</b></li></ul>	<p>Juegos los cuales permitan trabajar la flexibilidad de una manera dinámica, los cuales se pueden hacer de forma grupal o individual.</p> <p><b>Ejemplo: “El alfabeto”</b> el cual se trata formar una letra del abecedario por grupos, y los niños de los demás grupos deben adivinar la letra.</p> <p><b>“el limbo”</b>, este juego se trata de sujetar un palo en cada extremo y en el cual tendrán que pasar por debajo de el sin tocarlo y sin tocar el suelo.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Velocidad de reacción</b></li></ul>	<p>Juegos donde se dé respuesta a estímulos auditivos o visuales.</p> <p><b>Ejemplo: “blanco y negros”</b>. De a parejas, uno es blanco y otro negro, de espaldas uno del otro, cuando digan “blanco”, tendrá que salir a correr el negro antes de que lo coja el blanco, y viceversa.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Velocidad de desplazamiento</b></li></ul>	<p>Juegos en los cuales el niño tenga que desplazarse de un punto a otro en el menor tiempo posible. Se pueden hacer en grupo o individual.</p> <p><b>Ejemplo: “relevos”</b>. Se forman dos o tres grupos, dependiendo la cantidad de niños, y cada grupo tendrá una pelota de tenis, la cual la tendrán, en un principio los primeros de cada grupo, cuando suene el silbato tendrán que ir corriendo con la pelota en la mano y darle la vuelta a un cono que estará en frente de cada fila y regresar lo más rápido y le entrega la pelota al compañero que sigue. Así hasta que todos pasen.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Resistencia aeróbica</b></li> </ul>	<p>Son juegos o formas jugadas en los cuales se realizan a una intensidad moderada o leve.</p> <p><b>Ejemplo: “golpeo de pelota hacia arriba y hacia abajo”.</b> Aquí tendrán que golpear 30 veces hacia arriba la pelota con la raqueta, y luego hacia abajo contra el suelo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Técnica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Servicio</b></li> <li>✓ <b>Drive</b></li> <li>✓ <b>Revés</b></li> <li>✓ <b>Remate</b></li> </ul> </li> </ul>	<p>Mediante juegos y formas jugadas, los cuales permitan de una manera dinámica, la enseñanza de los diferentes fundamentos técnicos del tenis.</p> <p><b>Ejemplo:</b> fundamento técnico de servicio. <b>“pegarle a los postes”.</b> De aparejas, uno y dos, los numero 1 tendrán una pelota en la mano y ubicados en la línea de saque tendrán que lanzarla por arriba e intentar pegarle al compañero número 2, que estará al otro costado de la red. Luego cambian.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Táctico</b></li> </ul>	<p>Juegos de desplazamientos según el tipo de golpe que deba ejecutar.</p> <p><b>Ejemplo: “lanzar la pelota y volver a casa”.</b> Se ubican 6 pelotas a los costados y cuando el entrenador de la señal, el alumno tendrá que ir y coger una pelota, lanzarla al otro lado de la red y regresar al punto donde inicio, y así con las demás pelotas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teórico</b></li> </ul>	<p>Se explicara cuando vale punto y cuando no vale, explicación de las líneas de campo como la línea de saque y la “T”, los tipos de agarre de la raqueta, los tipos de golpes como el drive, revés, servicio, volea y remate. Luego se pasa a la práctica mediante el juego.</p> <p>Reglamento del mini tenis de campo</p>

- **Psico-social**

A través del juego se trabajara aspectos psico-sociales como el trabajo en equipo, respeto, autoestima, superación, responsabilidad y la honestidad los cuales permitan fortalecer mediante la práctica deportiva del tenis.

### **Recursos**

Planta Física: Campos de tenis

Materiales: raquetas, pelotas, conos, platillos

Humanos: niños proyecto CARD, profesores.

### **Evaluación**

#### 1. Físicos

La evaluación dependerá de los test que se realizaron en el comienzo del proyecto:

#### **Velocidad de reacción**

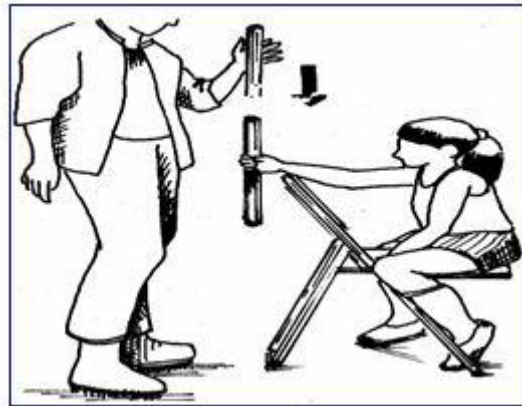
##### **Test del Bastón de Galtón (Reacción Simple)**

**Objetivo:** Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

### **Materiales**

- Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

**Protocolo:** El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006).



El evaluador debe situarse frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en

centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

### **Recomendaciones**

- Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.
- El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.
- Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.
- Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.
- En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

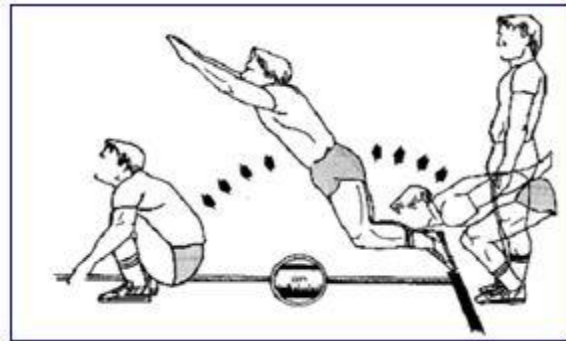
### **Salto largo sin impulso**

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

**Materiales:** Decámetro o cinta métrica, fosa de arena o alfombra de caucho, línea de partida.

**Protocolo:** El ejecutante se sitúa detrás de la línea de partida sin tocarla, flexiona un poco las rodillas, envía los brazos atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo mientras envía los brazos al frente para caer de pie. La distancia alcanzada

se mide desde la línea de salida hasta el talón que quede más atrasado. Si se devuelve, se cae o resbala dejando una marca más atrás del primer contacto, repite el intento (Ramos, 2006).



### **Recomendaciones**

- Vigilar que no se haga ningún impulso previo al salto, por ejemplo, un paso o carrera.
- La distancia obtenida en el salto, se medirá a partir del talón que quede más cerca de la línea de partida.
- Es necesario que el ejecutante realice un calentamiento específico previo para activar el tren inferior, evitar posibles lesiones y mejorar la fiabilidad en los resultados. Debe hacer entre 3 y 5 intentos previos.
- Cada salto se mide y registra inmediatamente. Se escoge el mejor salto.

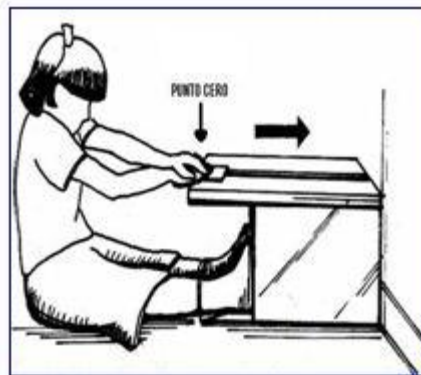
### **Flexibilidad**

#### **Test de Wells y Dillon (Sit and Reach)**

**Objetivo:** Medir la flexibilidad del tronco.

**Materiales:** Flexómetro.

**Protocolo:** El Evaluado se sienta frente al flexómetro descalzo con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La pelvis y la espalda deben estar apoyadas contra la pared. Se llevan los brazos hacia delante haciendo coincidir las puntas de los dedos medios de las dos manos con el flexómetro y observando que los hombros estén en contacto con la pared con el fin de impedir la extensión de los músculos serratos y se toma la primera medida, posteriormente se le dice al niño que realice una extensión de los hombros hacia delante sin despegar la espalda ni la cabeza de la pared (extensión de los serratos) y se toma la segunda medida la cual determina el punto cero en la escala de medición. A partir de esta postura se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar las rodillas (manteniendo la posición 2-3 seg.) hasta que la distancia, expresada en centímetros, sea leída por el examinador. Se realizan dos tentativas y se valora la mejor (Ramos, 2006).



Ramos (2006), expresa que deben tenerse estas Consideraciones especiales:

- Evitar flexión de rodillas.
- Los pies deben permanecer en contacto con la base del flexómetro durante la ejecución de la prueba.

- Tener especial atención en la unión de las puntas de los dedos, para que en el momento de realizar la flexión estén coincidiendo.
- El niño no debe impulsar la plaqueta de medición.
- Durante la prueba observe la posición que toman las crestas ilíacas y las tuberosidades isquiáticas:
- Crestas ilíacas: fíjese si durante la inclinación anterior de tronco las crestas ilíacas giran hacia delante acompañando el tronco o si solamente avanzan los brazos. Si las crestas no avanzan o van hacia atrás, verifique que la persona no esté logrando distancia simplemente traicionando el hombro hacia adelante, movimiento que incluso le puede dar 10 centímetros de ventaja sin que haya generado ninguna tensión muscular en los grupos de interés, si este es el caso reordene la acción para que el movimiento se genere desde el tronco.
- Tuberosidades isquiáticas: solicite a la persona a evaluar que se siente sobre los dos “huesos” de la pelvis y no sobre el sacro, esto garantizará una mejor movilidad de la pelvis y por tanto efectividad en la prueba
- Es de suma importancia que, el niño, antes de realizar la prueba de Wells, realice un calentamiento específico, para lograr un resultado real y fiable con respecto a la toma de la medida.

## **Resistencia aeróbica**

### **Test de Leger**

**Objetivo:** Evaluar la Resistencia Aeróbica – Estimación del VO<sub>2</sub> máx.

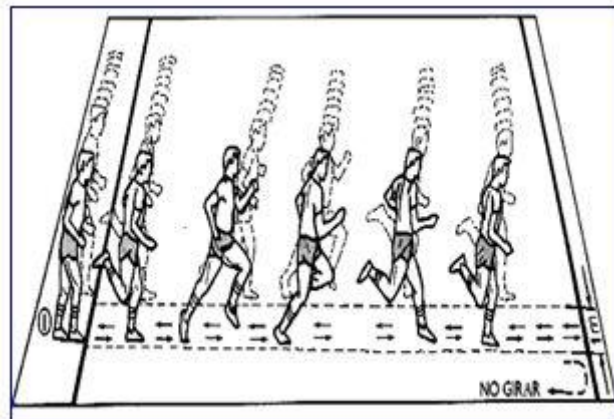
## **Materiales**

Una superficie plana antideslizante de 20 metros de largo con carriles de un metro de ancho

- Equipo de sonido con amplificador de audio.
- Disco Compacto (CD) con la grabación del protocolo.

## **Protocolo**

Los evaluados deben situarse detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida, se desplazan hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 metros. Deben llegar en el momento que suena la señal sonora registrada en la cinta magnetofónica. Si los niños están en avance con respecto a la señal se debe disminuir su velocidad; por el contrario si están en retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Este ajuste constante a la velocidad impuesta agrega un componente pedagógico y lúdico a la prueba (Ramos, 2006).



## Recomendaciones

- El equipo de sonido se debe colocar en un lugar en que pueda ser escuchado por todos. Por lo tanto se recomienda, igualmente, implementar un amplificador de audio, en el caso que el equipo sonido no emita el sonido adecuado (bajo para espacios abiertos).
- Es necesario realizar un calentamiento de baja intensidad previo a la prueba.
- El evaluador debe vigilar que el niño en cada recorrido sobrepase la línea y gire sobre sí mismo.
- El niño que se retrase más de 3-4 metros, debe ser retirado de la prueba.
- Una vez el sujeto finaliza la prueba, uno de los evaluadores debe realizar con él una fase de recuperación.

## Baremos test físicos Santiago Ramos

Niños 9 años	p.25	p.50	p.75	p.90	p.97	Niñas 9 años	p.25	p.50	p.75	p.90	p.97
<b>Flexibilidad</b>	3.0	5.0	5.4	5.8	5.9	<b>Flexibilidad</b>	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
<b>Reacción</b>	25.2	22.5	20.5	15.5	10.1	<b>Reacción</b>	27.0	23.0	19.0	16.0	11.8
<b>Fuerza explosiva</b>	110.0	121.0	130.0	137.0	158.0	<b>Fuerza explosiva</b>	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
<b>Resistencia</b>	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12	<b>Resistencia</b>	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

Niños 10 años	p.25	p.50	p.75	p.90	p.97	Niñas 10 años	p.25	p.50	p.75	p.90	p.97
<b>Flexibilidad</b>	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7	<b>Flexibilidad</b>	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
<b>Reacción</b>	25.5	21.0	18.0	16.0	13.0	<b>Reacción</b>	26.0	22.5	19.7	16.0	14.0
<b>Fuerza explosiva</b>	120.0	129.0	140.0	148.0	151.0	<b>Fuerza explosiva</b>	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
<b>Resistencia</b>	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30	<b>Resistencia</b>	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

Niños 11 años	p.25	p.50	p.75	p.90	p.97	Niñas 11 años	p.25	p.50	p.75	p.90	p.97
<b>Flexibilidad</b>	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0	<b>Flexibilidad</b>	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
<b>Reacción</b>	22.0	18.0	14.0	11.3	9.0	<b>Reacción</b>	25.8	20.5	18.0	13.0	11.4
<b>Fuerza explosiva</b>	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0	<b>Fuerza explosiva</b>	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
<b>Resistencia</b>	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32	<b>Resistencia</b>					

Niños 9 años	p.25	p.50	p.70	p.90	p.97	Niñas 9 años	p.25	p.50	p.70	p.90	p.97
<b>Flexibilidad</b>	3.1	5.5	5.9	10.4	12.0	<b>Flexibilidad</b>	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
<b>Reacción</b>	22.0	18.0	14.0	11.3	9.0	<b>Reacción</b>	24.1	19.0	16.0	12.0	11.0
<b>Fuerza explosiva</b>	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0	<b>Fuerza explosiva</b>	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
<b>Resistencia</b>	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32	<b>Resistencia</b>	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

## 2. Técnicos

En los componentes técnicos se ejecutara las pruebas de control realizadas para categorizar a los mejores por disciplina deportiva entre esas pruebas tenemos:

### Treinta golpes

**Objetivo:** evaluar el dominio que tiene el jugador con la pelota.

#### **Materiales:**

- ✓ Una Raqueta
- ✓ Una pelota

**Descripción:** el jugador tendrá que realizar 30 golpes hacia arriba, en el momento en el que la pelota golpee el piso u otro objeto ajeno a la prueba, terminara la misma. La raqueta deberá ejecutarla con una sola mano.



### **Golpe de derecha**

**Objetivo:** evaluar la cantidad de puntos buenos que logre el jugador en la ejecución de este golpe.

#### **Materiales:**

- ✓ Una raqueta
- ✓ 5 pelotas

**Descripción:** el jugador se ubicara en la “T” del campo y el entrenador estará al otro lado de la red, el cual le lanzara 5 pelotas, una por una, tendrá que realizar el golpe de derecha y lograr la mayor cantidad de puntos. El jugador tendrá que agarrar la raqueta con una sola mano.



## **Golpe de revés**

**Objetivo:** evaluar la cantidad de puntos buenos que logre el jugador en la ejecución de este golpe.

### **Materiales:**

- ✓ Una raqueta
- ✓ 5 pelotas

**Descripción:** el jugador se ubicara en la “T” del campo y el entrenador estará al otro lado de la red, el cual le lanzara 5 pelotas, una por una, tendrá que realizar el golpe de derecha y lograr la mayor cantidad de puntos. El jugador ejecutara este golpe, agarrando la raqueta con las dos manos, ya que a una sola mano es mayor la dificultad.



## **Dribling**

**Objetivo:** evaluar la cantidad de cono que logre pasar, driblando la pelota con la raqueta.

### **Materiales:**

- ✓ Una raqueta
- ✓ una pelota
- ✓ 8 conos

✓ Tizas

**Descripción:** se colocaran 8 conos en zigzag equidistantes uno del otro, se delimitara la salida y la llegada, el jugador tendrá que iniciar desde la línea de salida y tendrá que pasar por detrás de cada cono driblando la pelota con la raqueta, hasta llegar al último cono y por ende a la línea de llegada. Cada cono estará enumerado y se evaluara hasta el cono que logre llegar.



### Baremos (Zatsiorky, 1989) para las pruebas técnicas.

Evaluación		Limites
En palabras	En puntos	
muy baja	1	Inferior -2 desviación estándar + promedio
Baja	2	-2 desviación estándar + promedio
inferior a la media	3	-1 desviación estándar + promedio
Media	4	-0,5 desviación estándar + promedio
Superior a la media	5	0,5 desviación estándar + promedio
Alta	6	1 desviación estándar + promedio
Muy alta	7	Superior -2 desviación estándar + promedio

### 3. Ficha de observación tenis de campo. Proyecto CARD.

**Propósito:** observar y evaluar lo táctico, teórico y psico-social

<b>1. MALO:</b> marque con una X si cree que el desempeño según el criterio y el indicador fue malo.		<b>2. REGULAR:</b> marque con una X si cree que el desempeño según el criterio y el indicador fue regular.				<b>3. BUENO:</b> marque con una X si cree que el desempeño según el criterio y el indicador fue bueno.				<b>4. MUY BUENO:</b> marque con una X si cree que el desempeño según el criterio y el indicador fue muy bueno.											
<b>Docentes formadores:</b> JAIR GONZÁLEZ – CESAR BONILLA					<b>Fecha:</b>				<b>Lugar:</b> CARD			<b>Deporte:</b> tenis de campo									
<b>CRITERIOS A EVALUAR</b>																					
<b>Tácticos</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Teóricos</b>				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Psico-sociales</b>				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>I N D I C A D O R E S</b>	Sabe que movimientos hay que realizar en el juego según el punto.					Identifica en los momentos del juego, cuando un punto es a favor o en contra.								Es honesto y no trata de hacer trampa para ganar un punto.							
	Realiza bien las posiciones y sabe ubicarse dentro del campo de juego.					Comprende las reglas del mini tenis de campo y las sabe utilizar en el juego.								Es responsable, llega puntual a los entrenamientos y también trae ropa adecuada y su propia hidratación.							
	Es consiente que debe realizar un buen primer saque, para así tener más posibilidades de ganar el punto.					Sabe cuántos puntos debe de ganar para ganar un set y así mismo el partido del mini tenis.								Es respetuoso con sus compañeros y profesores en cada entrenamiento.							
	Sabe identificar el lado más débil del contrario y lo ataca ahí constantemente.					Sabe cuántos puntos debe de ganar para ganar un set y así mismo el partido del tenis de campo.								Aunque sea en deporte individual, trabaja en equipo y ayuda a sus compañeros en los juegos realizados en clase.							

	Es consiente que tomar la iniciativa en cada juego o partido, le permitirá sacar ventaja en el marcador.				Sabe el nombre de los diferentes tipos de golpes que se ejecutan en el tenis de campo.				Se ve a gusto y feliz en cada entrenamiento y mantiene su autoestima alta.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Ramos Bermúdez S. (2006). *Identificación y selección de talentos para el deporte. I Encuentro Iberoamericano del Deporte Infantil y Juvenil y la Educación Física: "Un compromiso con la niñez y la juventud de Iberoamérica"*. Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- ZATSIORKY, V. (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Planeta
- RAMOS, S. MELO, L & ÁLZATE, D. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*. Manizales, Colombia: Universidad de Caldas.

## **Anexo 1 planeaciones...**

**PLAN PEDAGOGICO DE VOLEIBOL**

**Incidencia de la implementación del modelo de iniciación y formación deportiva del voleibol en niños de 9 a 12 años dispuesto por el centro académico de rendimiento deportivo CARD**

**Manuel david Cagua Moreno**

**Fabián Elías Rueda Bernal**

**Universidad de Cundinamarca**

**Facultad ciencias del deporte**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes**

**Sede Fusagasugá**

**2017**

## PLAN PEDAGOGICO VOLEIBOL

**Etapa:** fundamentación (en niños de 9 a 12 años)

**Objetivo:** fundamentar al niño de 9 a 12 años participante en la disciplina de voleibol por medios juegos y formas jugadas para su aprendizaje de la disciplina misma.

Contenidos:

- **Físico:**

Flexibilidad  
Resistencia aeróbica  
Velocidad de desplazamiento,  
Velocidad de reacción,  
Polimetría,  
Fuerza explosiva.

- **Técnico:**

Servicio  
Pase de dedos  
Recepción  
Remate  
Fintas  
Rotación  
Tipos de bolas

- **Táctico:**

Roll del defensor o libero  
Roll del ataque  
Posiciones de juego  
Sistemas de juego

- **Teórico:**

Conductas higiénicas  
Beneficios de la actividad física  
Soporte de todos los demás contenidos

- Psicológico:

Trabajo en grupo

Humildad

Cortesía

Integridad

Perseverancia

Autocontrol

Ciencia

Amor

Metodología:

Juegos:

Simplificador, tácticas menores , entrada , poli variantes.

- Recursos:

Balones # 5

Conos

Malla

Silbatos

Lazos

Antenas

Platillos

- Evaluación:

Físico ( galton,wells,leger, salto largo sin impulso)

### **TEST DE GALTON:**

Capacidad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertido en una contracción muscular o movimiento lo más rápido posibles.

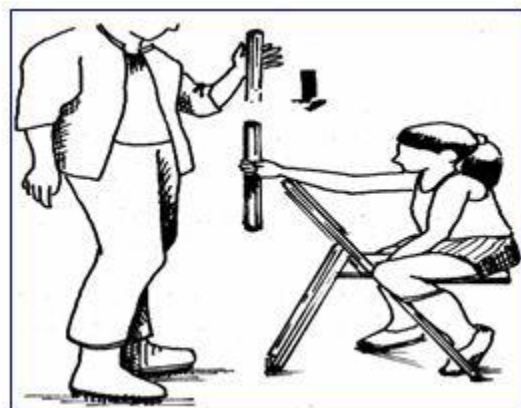
**OBJETIVO:** Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

**MATERIALES:** Vara o bastón graduada en centímetros, longitud 60 cm, diámetro 2,5 cm, y peso aproximado 0,5 kg, la escala comienza a 5 cm., de uno de los extremos de la vara.

El ejecutante se ubica en una silla, apoyando el brazo más hábil, sobre una superficie plana, la muñeca se debe encontrar a 5cm., máximo del borde de la superficie plana, la palma de

la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi extendidos, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en el bastón.

Técnico (pruebas de antebrazos, servicios y dedos.)



Baremo de test de Galton

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	3,5	33,8	y mas
2,5	Baja	11,1	26,2	33,7
3,5	inferior a la media	14,8	22,5	26,1
5	Media	22,4	14,9	22,4
6,5	superior a la media	26,1	11,2	14,8
8,5	Alta	33,7	3,54	11,1
10	muy alta	mas	3,5	Y menos

TEST DE WELLS.

Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la Flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta, encima de una silla o en un montículo alto.

Ejecución de la prueba:

Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas.

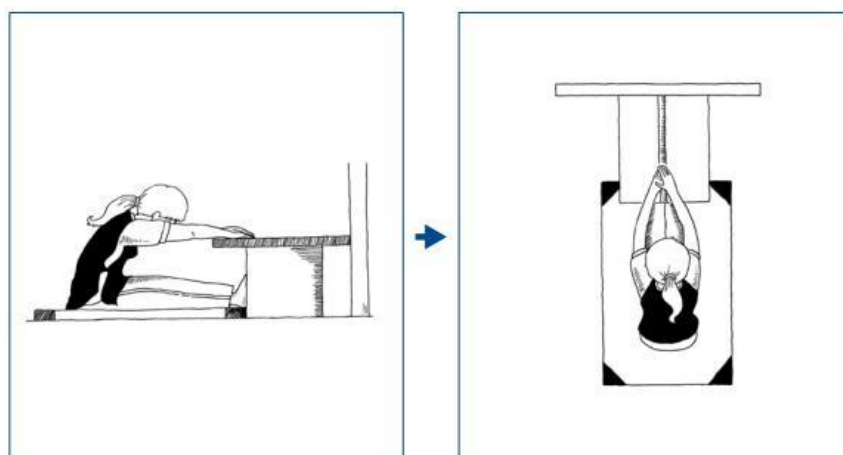
Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.

Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo. Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo.

Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. conseguidos tendrán signo negativo.



Baremo de test de Wells

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	15,1	15,1	Y menos
2,5	Baja	20,1	15,07	20,1
3,5	inferior a la media	22,6	20,2	22,6
5	Media	27,6	22,7	27,6
6,5	superior a la media	30,1	27,7	30,1
8,5	Alta	35,2	30,2	35,2
10	muy alta	mas	35,3	y mas

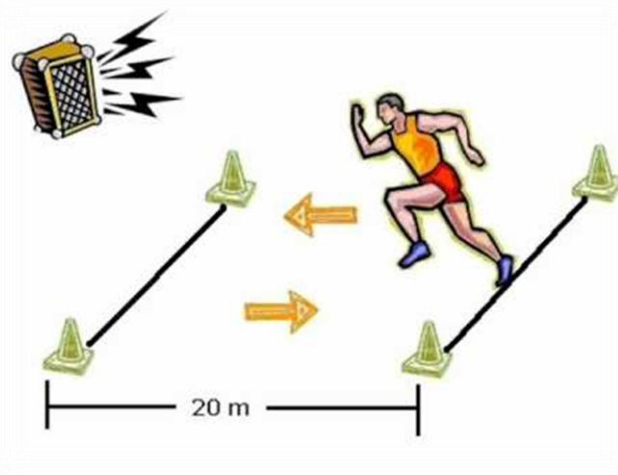
#### TEST DE LEGER:

Este test recibe otros nombre como Course-Navette o Test de Resistencia Cardio-respiratoria. Fue creado por Luc Léger, y consiste en que el sujeto va desplazándose de un

punto a otro situado a 20 metros de distancia y realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardio-respiratoria.

**DESARROLLO DEL TEST:** El deportista se sitúa detrás de una de las líneas. Cuando suena la señal auditiva de salida debe desplazarse hasta la línea opuesta y pisarla antes de que vuelva a sonar el pitido. Cada periodo (o palier) de un minuto de duración reducirá el tiempo entre pitidos por lo que el deportista deberá desplazarse cada vez más rápido para llegar a tiempo. Si se llega a la línea antes de que suene el pitido el sujeto deberá esperar a escuchar la señal auditiva para reanudar la carrera. Hay un máximo de 20 periodos y se contabiliza el último que el deportista supera de manera completa.

En la siguiente tabla podemos ver: los minutos, la velocidad necesaria en cada minuto, el tiempo mínimo para cada minuto y los metros que se recorren en cada minuto. Vale aclarar que casi ninguna persona logra terminar el test completo, entonces se tiende a tomar como referencia los 12 minutos, que son una marca bastante exigente y que demuestra en buena medida si una persona tiene una buena capacidad física.



Baremo de test de Leger

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	-0,3	-0,3	Y menos
2,5	Baja	0,9	-0,26	0,9
3,5	inferior a la media	1,5	1,0	1,5
5	Media	2,6	1,6	2,6
6,5	superior a la media	3,2	2,7	3,2
8,5	Alta	4,4	3,3	4,4
10	muy alta	mas	4,5	y mas

## SALTO LARGO SIN IMPULSO

**Objetivo:**

Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

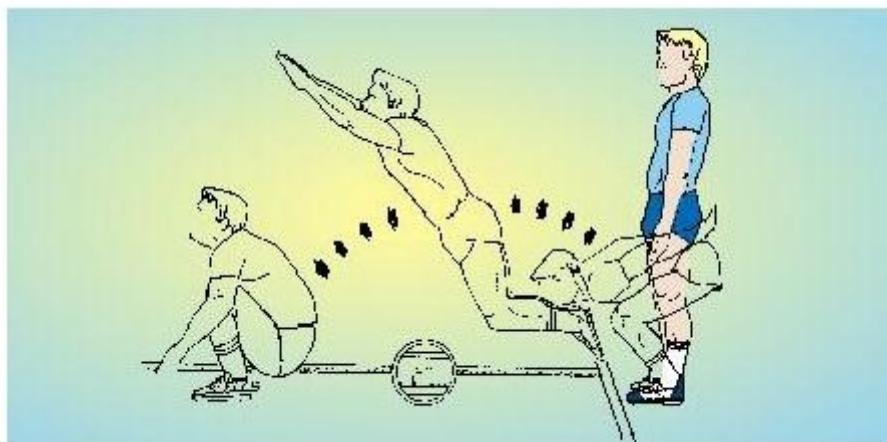
**Material:**Cinta métrica.

**Ejecución:**

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

**Anotación:**

Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



Baremo de test de salto sin impulso

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	0,8	0,8	Y menos
2,5	Baja	1,0	0,82	1,0
3,5	inferior a la media	1,1	1,1	1,1
5	Media	1,3	1,2	1,3
6,5	superior a la media	1,4	1,4	1,4
8,5	Alta	1,6	1,5	1,6
10	muy alta	mas	1,7	y mas

## **SERVICIO DE SEGURIDAD**

### **OBJETIVO:**

Valorar la capacidad individual en la ejecución del saque por medio de la efectividad de la misma.

### **DESCRIPCIÓN:**

Consiste en hacer el mayor número de puntos a una distancia de 6mts con una altura de la red 2mts, el campo contrario esta demarcado del uno al tres en rectángulos iguales donde el balón debe caer para la sumatoria de la prueba.

### **MATERIALES:**

- \* Campo de juego demarcado.
- \* Una red a dos metros de altura.
- \* Balones de Mini Voleibol.

### **PROTOCOLO:**

El alumno se sitúa detrás de la línea de saque debe realizar cinco saques de seguridad logrando que el balón pase por encima de la red al campo contrario logrando el mayor puntaje posible.

### **CALIFICACIÓN**

#### **Cuantitativa**

Se contarán los puntos logrados.

## Cualitativa

Se calificara en una escala de valoración el gesto técnico.

Ejecución técnica Muy Buena 3

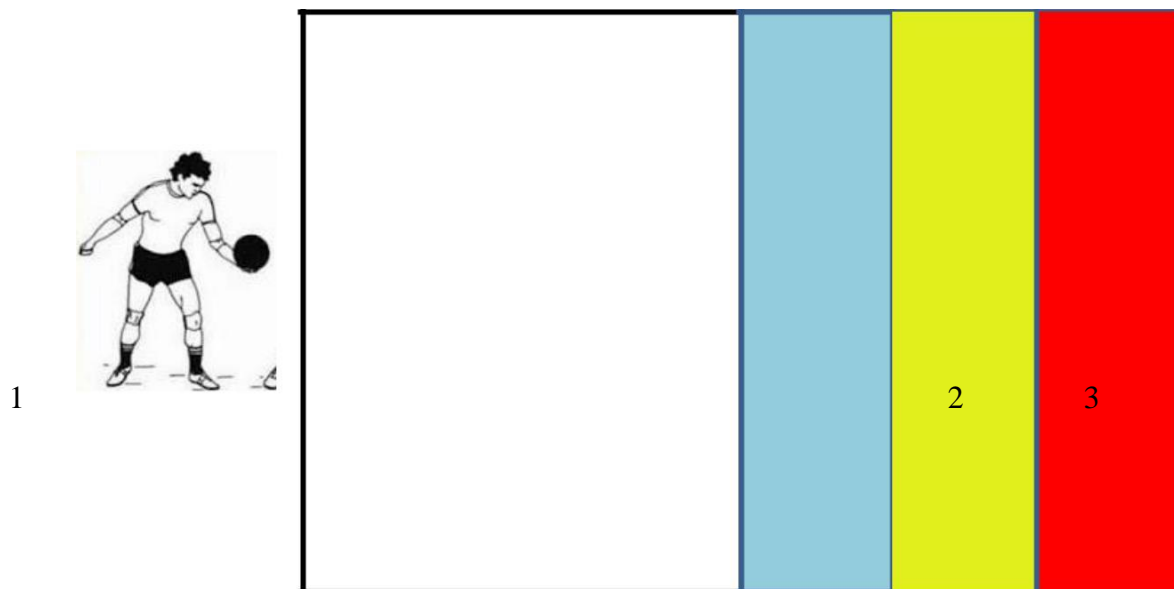
Ejecución técnica Regular 2

Ejecución técnica Mala 1

Errores comunes a tener en cuenta para la evaluación del saque.

1. Pisar la línea en la ejecución del saque
3. El lanzamiento se produce muy adelante del cuerpo, hacia el lado izquierdo, derecho o detrás.
4. Flexionar el brazo en el momento del golpeo.
5. Cuando el alumno pretende lanzar y golpear simultáneamente el balón.

## GRÁFICO:



Baremo de prueba de servicio

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	-1,7	0	2
2,5	Baja	1,4	2,1	4
3,5	inferior a la media	2,9	4,1	6
5	Media	6,1	6,1	8
6,5	superior a la media	7,6	8,1	10
8,5	Alta	10,7	10,1	12
10	muy alta	mas	12,1	15

## PRUEBA DE ANTEBRAZOS

### OBJETIVO:

Medir la técnica Individual (habilidades y destrezas específicas del Voleibol), atendiendo a los Toques (Antebrazos) con cierta precisión.

### DESCRIPCIÓN:

Consiste en hacer el mayor número de aciertos al cuadro durante un tiempo determinado con la técnica del pase de antebrazos el cual el balón será lanzado con las manos.

### MATERIAL

\*Balones de Mini Voleibol.

\*Zona demarcada en la pared.

### PROTOCOLO

El ejecutante se ubica de tras de la línea a 2 metros de distancia de la pared que estará referencia por un cuadro de 70 cm x 70cm en donde deberá realizar el mayor número de toques en 40 segundos.

## **CALIFICACIÓN**

### **Cuantitativa**

Se contarán los balones que peguen dentro y en la línea del cuadro.

### **Cualitativa**

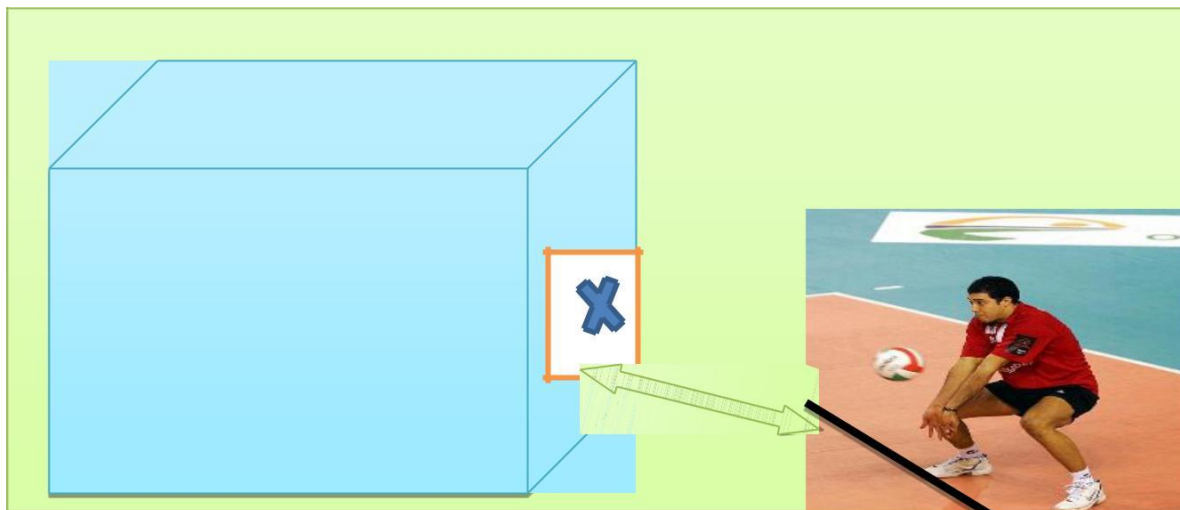
Se calificara en una escala de valoración el gesto técnico.

Ejecución técnica Muy Buena	3
Ejecución técnica Regular	2
Ejecución técnica Mala	1

Errores comunes a tener en cuenta en la recepción

1. Realizar contacto del balón con los brazos a una altura por encima de la línea de los hombros.
2. Extensión de las piernas anticipadamente.
3. No elevar los hombros al momento del contacto con el balón
4. Apoyar el cuerpo en la planta de los pies.
5. Poca inclinación del tronco hacia el frente en espera del balón.

## **GRÁFICO:**



**70 CM X 70 CM**

**2 MTS**

Baremo de prueba de antebrazo

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	-2,5	-2,5	Y menos
2,5	Baja	8,8	-2,50	8,8
3,5	inferior a la media	14,5	8,9	14,5
5	Media	25,9	14,6	25,9
6,5	superior a la media	31,6	26,0	31,6
8,5	Alta	42,9	31,7	42,9
10	muy alta	mas	43,0	y mas

## **PRUEBA GOLPE DE DEDOS ALTERNADO AL PISO**

### **OBJETIVO:**

Medir la técnica individual del pase de dedos realizando ejecuciones alternados al piso durante un tiempo determinado.

### **DESCRIPCION:**

Dentro de la zona de ataque realizar el mayor número de pases de dedos posibles, el balón debe traspasar el borde superior de la red para que la ejecución sea la correcta.

### **MATERIALES.**

\* Campo de juego

\* Zona demarcada y red

\* Balones de Mini Voleibol.

## **PROTOCOLO:**

El estudiante deberá ubicarse en la zona de remate y durante un tiempo de 30 segundos realizara el mayor número de series donde el balón debe de sobrepasar el borde superior de la red a una altura de 2mts y dejarla rebotar al piso para que la ejecución sea la correcta.

## **CALIFICACIÓN**

### **Cuantitativa**

Se contarán los pases con la ejecución indicada.

### **Cualitativa**

Se calificara en una escala de valoración el gesto técnico.

Ejecución técnica Muy Buena        3

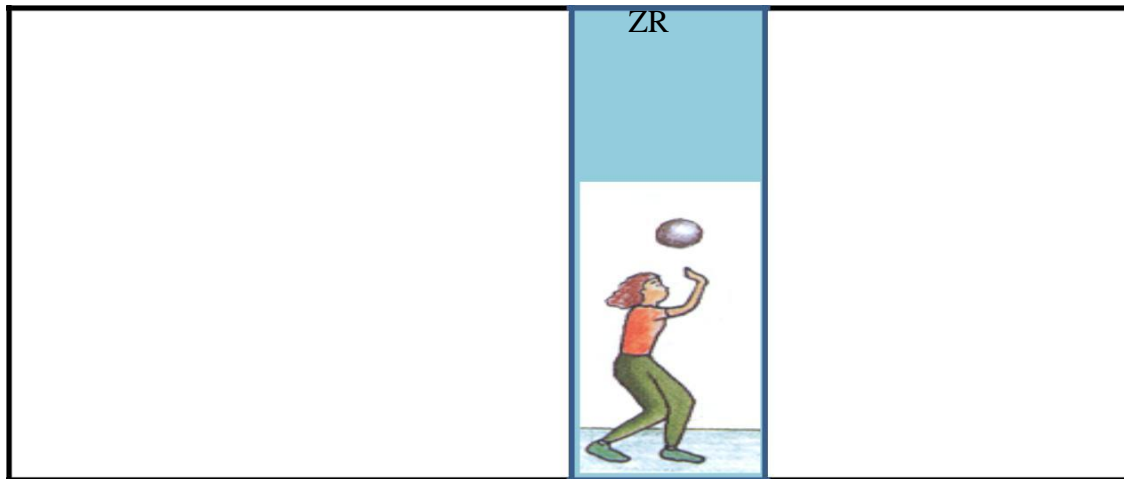
Ejecución técnica Regular            2

Ejecución técnica Mala                1

Errores comunes en la ejecución del pase.

1. No flexionar adecuadamente las piernas y los brazos al contacto del balón
2. Mala coordinación de brazos y piernas
3. Poseer los dedos de las manos unidos al contacto con el balón
4. Tener codos muy separados o muy unidos al cuerpo
5. Retirar la cabeza hacia atrás o a los lados, en el momento del contacto.

**GRÁFICO:**



Baremo de prueba de dedos

puntos		repeticiones	DE	A
1	muy baja	-1,7	-1,7	Y menos
2,5	Baja	1,4	-1,70	1,4
3,5	inferior a la media	2,9	1,5	2,9
5	Media	6,1	3,0	6,1
6,5	superior a la media	7,6	6,2	7,6
8,5	Alta	10,7	7,7	10,7
10	muy alta	mas	10,8	y mas

PLAN GRAFICO VOLEIBOL

SEMANA	1	2	3	4	5	6	
DEL	22	29	5	12	19	26	
AL	28	4	11	18	25	2	
MES	MAYO		JUNIO				
V/SEMANA	3	3	3	3	3	3	
H/CLASE	2	2	2	2	2	2	
ONDULACION	TEST		3:01				
DINAMICA							
CICLAJE							
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
55							
50							
COMPE PRIN. FUNDA							
COMPE AUXI. PREPA						X	
CONTROL						X	
CONTROL FISICO	X	X				X	
VOLUMEN			3	2	3	3	
INTENCIDAD			2-3.	1-1.	4.	4-5.	
MAGNITUD			III	I-II	II-III	III-IV	
VOLU/ MIN	360	360	360	360	360	360	
D .MF	AREOBICO	TEST		50	60	40	70
	ANA LAC			0	0	0	0
	ANA ALAC			10	60	90	75
D.FM	TECNICO			60	90	170	70
	TACTICO			30	50	10	55
	FISCO			210	40	40	30
	F.T.T			0	60	10	60
			360	360	360	360	

## ANEXO 2

### MANUAL DE CONVIVENCIA

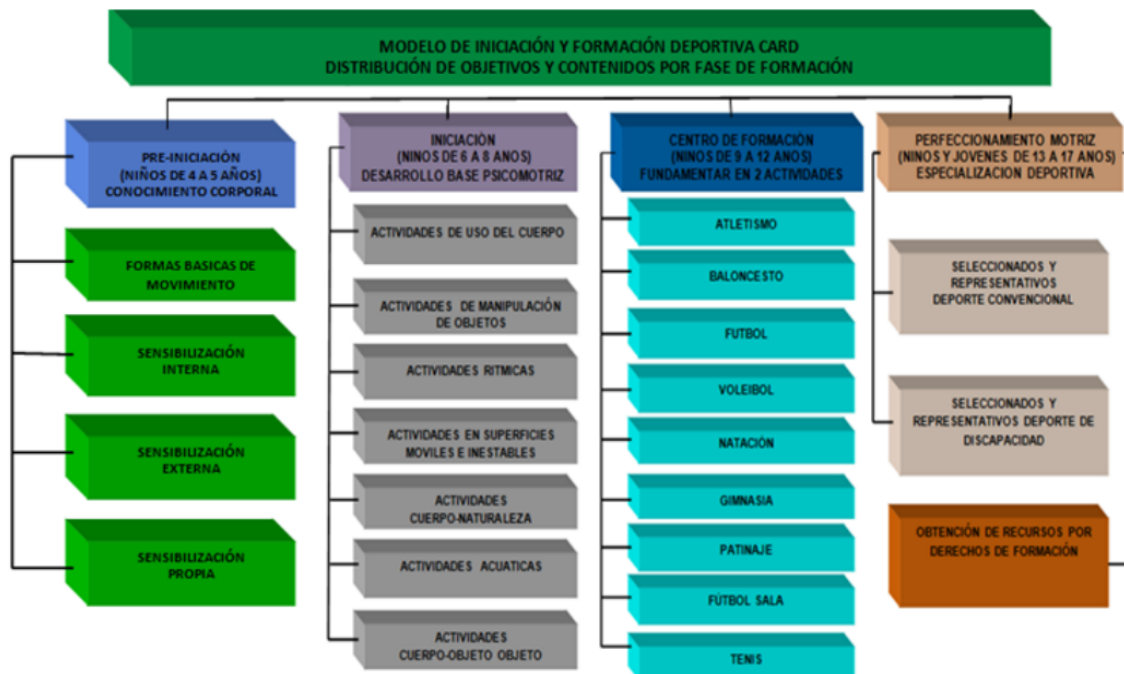
#### CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

### MANUAL DE CONVIVENCIA

## CAPITULO I DEL NOMBRE, DEFINICION, DOMICILIO, JURISDICCION, DURACION, COLORES

### ARTICULO 1° DEL NOMBRE

Con el nombre de CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA funcionará esta estructura deportiva que en adelante y para los efectos del presente manual tendrá lo siguiente (s) nivel (es) y deporte (s).



### ARTICULO 2° DE LA DEFINICION

EL CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD), proyecto académico de orden pedagógico- administrativo, dedicado al fomento y desarrollo de la actividad física, la educación física, el deporte y la cultura en general, cuyo resultado apunta a que la facultad de ciencias del deporte y

educación física, desarrolle las funciones misionales de formación y aprendizaje, innovación ciencia y tecnología e interacción universitaria.

EL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) Universidad de Cundinamarca es una estructura sin ánimo de lucro, dotado de un aval deportivo otorgado por la UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, la facultad de ciencias del deporte y educación y desde la dirección del programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación física, Recreación y Deportes de la ciudad de Fusagasugá (Cundinamarca) cumpliendo funciones de interés público y social.

### **ARTICULO 3° DEL DOMICILIO Y JURISDICCION**

La sede administrativa y domicilio del CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA será en la sede Cra. 6 #7-1, Fusagasugá, Villa de San Diego De Ubaté, Fusagasugá, Cundinamarca y las actividades deportivas se realizaran en el centro deportivo de la Universidad (CERCUN).

### **ARTICULO 4° DE LA DURACION**

El término de duración para el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA es indefinido, la cual es seguir preparando licenciados en educación física de la universidad de Cundinamarca semestralmente y promoviendo el deporte con su labor social en la región del Sumapaz.

### **ARTICULO 5 COLORES**

Los colores distintivos de la Escuela de Formación Deportiva son BLANCO, VERDE Y AMARILLO, que son los colores representativos de la Universidad de Cundinamarca.

ESCUDO: Trata de la capacidad que tiene el niño de atrapar, empoderarse y apropiarse del mundo a través del movimiento.

**C= CENTRO**  
**A= ACADEMICO**  
**R= RENDIMIENTO**  
**D= DEPORTIVO**



**UNIFORME GENERAL DEL CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**



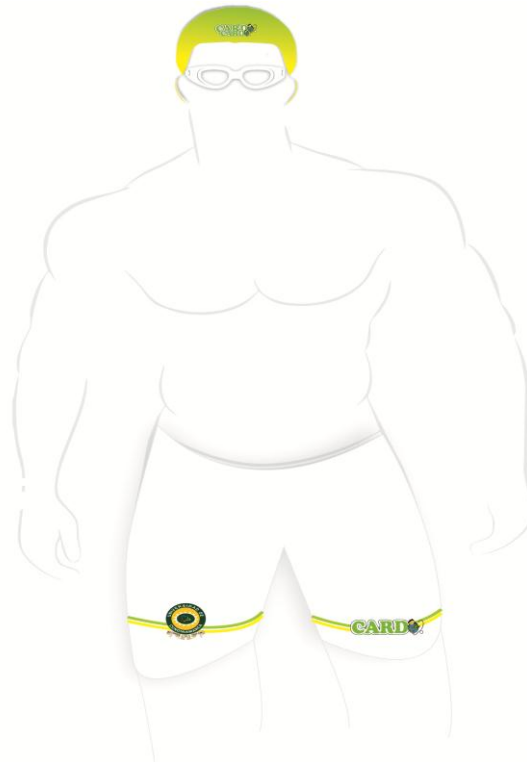
**UNIFORME DEL DEPORTE DE PATINAJE:**



**UNIFORME DEL DEPORTE ATLESTISMO**



**UNIFORME DE EL DEPORTE DE NATACION**



## **CAPITULO II ASPECTOS FILOSOFICOS**

### **ARTICULO 6° DEL OBJETO**

EL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA ha sido creado con el fin de propiciar el desarrollo integral del niño y el joven a través de la orientación, aprendizaje y práctica de la actividad física, la recreación y el deporte mediante un trabajo interdisciplinario en los ordenes del fomento educativo, el progreso técnico, la salud física y mental; y para cumplir funciones cívicas, sociales y comunitarias, con observancia de las normas legales, reglamentarias, disciplinarias de salubridad y ecológicas.

## **CAPITULO III CREACION Y ESTRUCTURA FUNCIONAL**

### **ARTICULO 7° DE LA CREACION**

El centro académico de rendimiento deportivo fue aprobado por acta del consejo de facultad de ciencias del deporte y la educación física en el 2008.

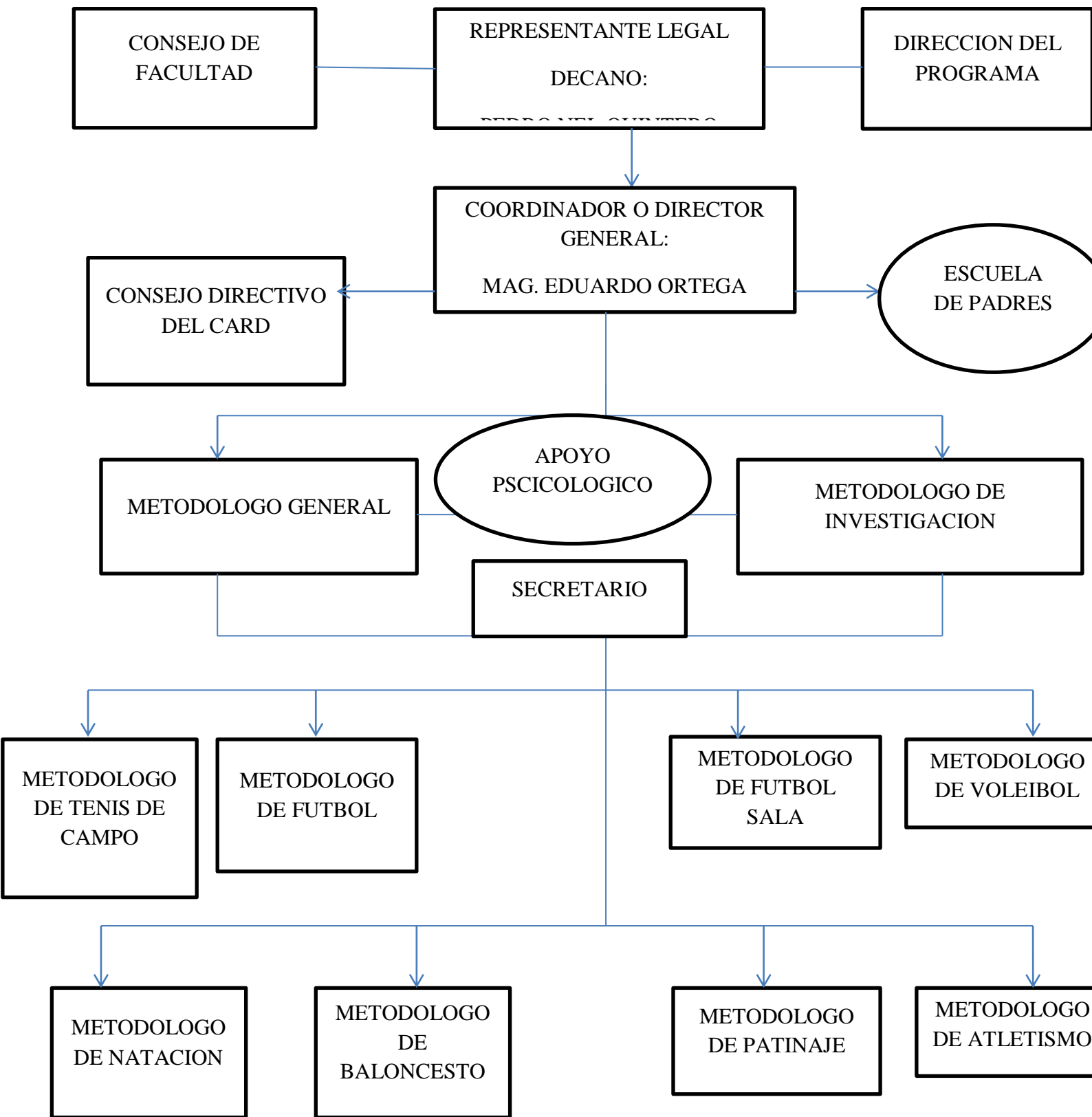
### **ARTICULO 8° DE LA ESTRUCTURA FUNCIONAL**

El centro académico de rendimiento deportivo (CARD) Universidad de Cundinamarca tendrá la siguiente estructura funcional:

- Un equipo administrativo, constituido por una Junta Directiva, integrada con 4 miembros como mínimo, quienes se eligen entre ellos a un Director quien será el representante del centro académico

**CONSEJO DIRECTIVO DE CARD.**

**REPRESENTANTE LEGAL  
COORDINADOR O DIRECTOR GENERAL  
METODOLOGO GENERAL  
METOLOGO DE INVESTIGACION**



## **FUNCIONES DE LOS MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA**

### **REPRESENTANTE LEGAL**

- Es el representante legal del centro académico
- Suscribe los actos, contratos y convenios que comprometen el centro académico de rendimiento deportivo.
- Ordena los gastos y responde conjuntamente con el Tesorero sobre los Fondos asignados a la Escuela o recaudados por ella.
- Es el responsable directo del manejo de los bienes y fondos propios asignados al Centro Académico de Rendimiento Deportivo.

### **COORDINADOR GENERAL**

El COORDINADOR O DIRECTOR GENERAL y tendrá las siguientes funciones:

- Establecer parámetros de trabajo generales del centro académico de rendimiento deportivo (CARD).
- Asignar los escenarios de las diferentes prácticas deportivas que constituyen el CARD
- ASIGNAR GRUPOS Y FUNCIONES A LOS MAESTROS FORMADORES QUE PARTICIPEN EN EL PROYECTO CARD

### **METODOLOGO GENERAL**

- Establecer criterios de los planes de entrenamiento a nivel general
- Determinar criterios de elaboración de planes diarios de trabajo
- Revisión de procesos evaluativos a nivel metodológico y temático
- Validación de baterías de entrenamiento físicos, técnicos y antropométricos

### **METODOLOGO DE INVESTIGACION**

- Velar por el buen funcionamiento de la Escuela de Formación Deportiva.
- Revisar los documentos que en cuanto al manejo de fondos se han originado por parte de la Dirección de la Escuela y la tesorería.
- Todas las que le corresponda a la naturaleza de su cargo

### **SECRETARIO**

- Elaborar las actas de las reuniones y manejar la correspondencia
- Llevar los registros de los alumnos en los siguientes aspectos
  - ◆ Matricula de ingreso
  - ◆ Carne

- ◆ Diario deportivo
  - ◆ Ficha médica
  - ◆ Ficha de control y seguimiento
- Dar a conocer y publicar la programación, boletines y en general las actividades de la Escuela.
  - Todas las que le correspondan a la naturaleza de su cargo.

### **FUNCIONES GENERALES DE LA JUNTA DIRECTIVA**

La Junta Directiva del CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO, ejercerá entre otras las siguientes funciones generales:

- Planificar, desarrollar y evaluar las actividades administrativas, docentes y técnicas del CENTRO ACADEMICO
- Aprobar los actos administrativos e inversiones del CENTRO ACADEMICO
- Adoptar y dar a conocer su propio manual de convivencia del CENTRO ACADEMICO
- Cumplir y hacer cumplir a los alumnos las normas legales y reglamentarias emanadas de la Escuela o las reformas que en ellas introduzcan, darlas a conocer.
- Controlar y racionalizar la dotación e implementación deportiva del CENTRO ACADEMICO
- Expedirlas disposiciones que considere necesarias para la buena marcha del CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO y la adecuada interpretación del presente manual.
- Acoger y promulgar entre los alumnos las normas que rigen los eventos deportivos (festivales).
- Obtener y mantener el aval otorgado por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte "COLDEPORTES CUNDIAMARCA" cuya duración es por el término de dos (2) años.

## **CAPITULO IV**

### **ACTIVIDADES GENERALES**

#### **ARTICULO 9° DEL INGRESO**

EL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO tendrá un carácter abierto y puede ingresar en ella cualquier alumno que tenga interés y que evidencie perfiles adecuados, con proyección a la práctica deportiva y que este en edades comprendidas de acuerdo a las características específicas de cada deporte.

#### **ARTICULO 10° REQUISITOS PARA SU INGRESO**

Para ingresar a la Escuela de Formación Deportiva los alumnos deben cumplir los siguientes requisitos:

- Batería de evaluación es físicas y antropométricas
- Desarrollar la evaluación motriz que permite la clasificación de cada uno en las diferentes disciplinas
- Pagar la póliza contra todo riesgo.
- Diligenciar correctamente el consentimiento informado.
- Participar activamente de las actividades del Centro Academico de Rendimiento Deportivo (CARD) Universidad de Cundinamarca
- Presentar examen médico físico que lo acrediten apto para la práctica del deporte.
- Llenar la hoja de inscripción o matricula respectiva
- PRESENTAR EL CONCENTIMIENTO INFORMADO por escrito de los padres de familia o acudientes

#### **ARTICULO 11° DE LAS SESIONES DE PRÁCTICA**

Durante el curso del Centro Academico de Rendimiento Deportivo, debe impartirse como mínimo tres sesiones de clase teórico prácticas semanales, COMPRENDIDAS EN LOS DIAS MARTES Y JUEVES DE 4:00 PM A 6:00 PM Y EL DIA SABADO DE 8:00 AM A 11:00 AM

#### **ARTICULO 12° DE LOS PROFESORES**

El personal técnico docente a cargo de los programas, debe ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños, de los cuales lo conforman

#### **ARTICULO 13° DEBERES DE LOS ALUMNOS**

- ❖ Estar inscrito en EL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.
  - ❖ Cumplir con la entrega de los documentos necesarios para la elaboración de su correspondiente carné.
  - ❖ Asistir a la clase o sesiones de práctica con uniforme adecuado
  - ❖ No ausentarse de la clase hasta la terminación de la misma o la debida autorización del profesor.
  - ❖ Utilizar el uniforme distintivo de la Escuela, solo en las actividades propias de la misma.
  - ❖ Mantener el orden y la disciplina en las instalaciones donde se realicen las actividades para la práctica deportiva.
  - ❖ La no-asistencia a clase en 3 oportunidades seguidas o 5 alternas durante el año, sin causa justificada ocasionará llamadas de atención o el retiro del alumno del programa.
  - ❖ Asistir al CENTRO ACADEMICO manteniendo los requisitos mínimos de aseo personal
  - ❖ Observar buena conducta y cumplir lealmente las normas y reglamento de la Escuela.
- ❖ Cumplir las demás disposiciones que en el desarrollo del programa se determinen, por la Dirección de la misma.

#### **ARTICULO 14° DEBERES DE LOS PROFESORES**

- Preparar los implementos que van a ser utilizados en la clase o actividades, una vez terminada esta, regresarlos en su totalidad al sitio de depósito.
- Asistir puntualmente para dictar las sesiones de práctica
- Dar un trato cortés y adecuado a los niños, padres y personas vinculadas al programa.
- Llevar un registro diario de asistencia de los alumnos
- Velar por el buen uso de las instalaciones y materiales deportivos donde se realicen sus prácticas.
- Diligenciar las fichas correspondiente o instrumentos de control deportivo.
- Elaborar los respectivos programas técnico – pedagógicos e informes de actividades y eventos que se lleven a cabo por parte de la Escuela.
- Las demás funciones que le sean asignadas por el Director de la Escuela.

#### **ARTICULO 15° DEBERES Y OBLIGACIONES DE LOS PADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES**

- Tener representación en la Junta Directiva.

- Colaborar con la buena presentación, aseo personal y cuidado del uniforme deportivo de su hijo al enviarlo todos los programas de la Escuela
- Garantizar la asistencia permanente y continua de su hijo.
- Utilizar los conductos regulares que ofrece el programa, para solucionar todos los inconvenientes que se presenten en el programa.
- Aportar ideas y ofrecer permanente apoyo y colaboración para el beneficio y desarrollo de la Escuela.
- Las demás que como padre o acudiente integrante de un grupo debe cumplir en beneficio de sus hijos.

## **CAPITULO V**

### **AVAL DE FUNCIONAMIENTO DEPORTIVO**

#### **ARTICULO 16° REQUISITOS PARA EL AVAL DE FUNCIONAMIENTO**

EL CENTRO ACADEMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA será avalada para su funcionamiento por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte COLDEPORTES CUNDINAMARCA con el registro ante COLDEPORTES NACIONAL, para lo cual presentará los siguientes documentos:

- Dos (2) copias de las actas de reunión
- Ficha administrativa de la Escuela de Formación Deportiva
- Reglamento o manual de Convivencia
- Programa pedagógico y Técnico nivel por nivel
- Listados actualizados de los alumnos
- Hoja de Vida de los profesores
- Resultados del Plan de Evaluación y Diagnóstico

El presente manual de convivencia fue aprobado el día \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2.0\_\_\_\_\_

REPRESENTANTE LEGAL  
GENERAL

COORDINADOR

METODOLOGO GENERAL

METODOLOGO DE INVESTIGACION

**FORMATOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL**  
**INFORME ADMINISTRATIVO DIARIO DEL CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO**  
**(CARD) UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

FECHA: \_\_\_\_\_

CANTIDAD TOTAL DE DEPORTISTAS: \_\_\_\_\_

CANTIDAD TOTAL DE MAESTROS FORMADORES: \_\_\_\_\_

<b>DESCRIPCION POR DEPORTE</b>	<b>UNIFORME</b>	<b>PLANEACION</b>	<b>CUADRO DE DOBLE ENTRADA</b>	<b>CANTIDAD DEPORTISTAS</b>
<b>PATINAJE</b>				
<b>TENIS</b>				
<b>FUTBOL</b>				
<b>FUTBOL SALA</b>				
<b>VOLEIBOL</b>				

<b>BALONCESTO</b>				
<b>ATLETISMO</b>				
<b>NATACION</b>				





**HOJAS DE VIDA MAESTROS FORMADORES**  
**HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: NATACION**



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	Edilberto Sierra Pinto		
Lugar y fecha de nacimiento	18 de diciembre del 1995, Bogotá		
Documento de identidad	1069753711 de Fusagasugá	N° Celular	3004253468
Dirección de residencia	Vereda la portada - vía san miguel	Teléfono	3208610912
Empresa donde labora	Club delfines- Fusagasugá	Teléfono	3123009339
Correo electrónico	<a href="mailto:sierrapintoe@hotmail.com">sierrapintoe@hotmail.com</a>		

• **ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria		Institución Educativa	Quebrada Honda
Secundaria		Institución educativa	Acción Comunal. San Antonio
Universitarios			Universidad de Cundinamarca- Fusagasugá
Otros			

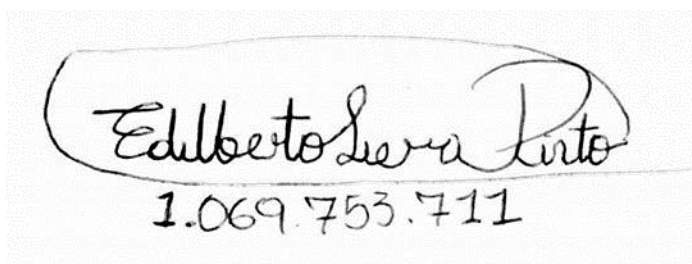
• **OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Taller el sobre procesos del deporte social comunitario discapacidad y mujer equidad de género en Colombia.	Corporación Universitaria Cenda Coldeportes Nacional Indeportes Cundinamarca
Neurofisiología	Vicerrectoría académica, la facultad de ciencias del deporte de Cundinamarca y la educación física, extensión universitaria.
Simposio internacional de aventura.	Vicerrectoría académica, la facultad de ciencias del deporte de Cundinamarca y la educación física, extensión universitaria.

Movimiento humano “educación física, recreación, deporte y actividad física” curso de profundización en iniciación deportiva.	Vicerrectoría académica, la facultad de ciencias del deporte de Cundinamarca y la educación física, extensión universitaria.
Discapacidad y movimiento más allá de lo convencional, el alto rendimiento en construcción social.	Vicerrectoría académica, la facultad de ciencias del deporte de Cundinamarca y la educación física, extensión universitaria.

## □ EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	TIEMPO	CONTACTO
Finca el diamante	Auxiliar agropecuario	6 meses	3016236973
Restaurante el toque del buen sabor	Auxiliar de cocina, mesero, parrillero	1 año	
Finca la esmeralda	Auxiliar agropecuario	6 meses	3142339542
Colsubsidio	Veedor deportivo	7 meses	3133964153
Club delfines	Profesor de natación	5 meses	3123009339



Edilberto Lora Pinto  
1.069.753.711

FIRMA

TELÉF  
ONO:

3004253  
468

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: NATAACION



- **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	Nilson Freynned Contreras Tautiva		
Lugar y fecha de nacimiento	Fusagasuga, cundinamarca. 21 de marzo de 1995		
Documento de identidad	1069751349	N° celular	3214776341
Dirección de residencia	Carrera 2 numero 8 - 27	Teléfono	8675514
Empresa donde labora	Urbanizacion el Tambo	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:Nil.contre@gmail.com">Nil.contre@gmail.com</a>		

- **ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	Sí	Institución educativa	Unidad educativa carlos lozano v lozano sede tulipana
Secundaria	Sí	Institución educativa	Colegio normal superior de pasca nuestra señora de la
Universitarios	Sí		Universidad de Cundinamarca
Otros			

- **OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (anexar copias):**

Cursos recibidos	Dictados por
Tercer congreso internacional de movimiento humano <b>Curso:</b> reciclando la educación física	Universidad de Cundinamarca
Tercer congreso internacional de movimiento humano <b>Curso:</b> norrismo y proeresiones básicas	Universidad de Cundinamarca
Primer simposio internacional en recreación, ocio y desarrollo humano	Universidad de Cundinamarca
Simposio en pedagogía de la educación física la recreación y el deporte "recorriendo fronteras"	Universidad de Cundinamarca
Asistencia Y Participación Simposio Internacional En Aventura	Universidad de Cundinamarca
asistencia y participación en el seminario deportes y aventura y nuevas tendencias deportivas	Universidad de Cundinamarca
Asistencia al seminario de discapacidad y movimiento, más allá de lo convencional.	Universidad de Cundinamarca
Asistencia y participación curso internacional en tshoukball	Universidad de Cundinamarca
Asistencia y participación seminario internacional en recreación y desarrollo humano	Universidad de Cundinamarca

- **EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
Urbanizacion El Tambo	SALVAVIDAS	2017	8684259

FIRMA

TELÉFONO: 3214776341

CORREO: Nil.contre@gmail.com

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: BALONCESTO



- **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	Jerson Steven Lozano Riaño		
Lugar y fecha de nacimiento	Facatativá 06 de Julio de 1994		
Documento de identidad	1070970669	N° Celular	3204733626
Dirección de residencia	Carrera 3 A este sur # 2 - 09	Teléfono	
Empresa donde labora	Electrocerrajería	Teléfono	3112881515
Correo electrónico	<a href="mailto:Jerson.lozano243@gmail.com">Jerson.lozano243@gmail.com</a>		

- **ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	2005	Institución Educativa	I.E.M. la Arboleda
Secundaria	2011	Institución educativa	I.E. Emilio Cifuentes
Universitarios	2017 -2	Institución educativa	Universidad de Cundinamarca
Otros			

- **OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Seminario de Discapacidad	Universidad de Cundinamarca
Congreso Internacional Educación física	Universidad de Sao Paolo

## **□ EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
Electrocerrajería	Operario	2017	Marisol Riaño

Elite Flower S.A.S	Organizador deportivo	2016	María Concepción Ruíz Lombana
--------------------	-----------------------	------	-------------------------------

---

FIRMA  
TELÉF  
ONO:  
8423276  
CORRE  
O:jerson  
.lozano2  
43@gm  
ail.com

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: BALONCESTO



- **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	Martha Natali Lanza Bayona		
Lugar y fecha de nacimiento	Fusagasugá 05/julio/1990		
Documento de identidad	1069.732.540	N° celular	3115815218
Dirección de residencia	Cra 2 a #18 a -48	Teléfono	
Empresa donde labora		Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:natalanza@gmail.com">natalanza@gmail.com</a>		

- **ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	Si	Institución educativa	Colegio la Tulipana
Secundaria	Si	Institución educativa	Institución educativa Carlos Lozano y Lozano
Universitarios	Si	Institución educativa	Universidad de Cundinamarca Fusagasugá
Otros			

- **OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (anexar copias):**

Cursos recibidos	Dictados por

- **EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	ANO	CONTACTO
Fundación payasitos GBR	Coordinación deportiva	2017	Mauricio barrera 3006282354
DEPORT FUSA	Entrenadora	2015	Santiago luna 3133670601
SERVISALUD IPS	Enfermera	2014	Pablo garzón 3002456914

\_\_\_\_\_ FIRMA

TELÉFONO: 3115815218

CORREO: natalanza@gmail.com

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: FUTBOL SALA



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	Hernán David Leal Moreno		
Lugar y fecha de nacimiento	Arbeláez Cundinamarca. 29/11/1992		
Documento de identidad	1071549767	N° celular	3125166674
Dirección de residencia	Calle 21 E. 1-63	Teléfono	
Empresa donde labora	corpoarbelaez	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:Uti-70@hotmail.com">Uti-70@hotmail.com</a>		

### • ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	Si	Institución educativa	Unidad educativa Antonio Nariño Arbeláez (cund)
Secundaria	Si	Institución educativa	Colegio John f. Kennedy Arbeláez (cund)
Universitarios	Si	Institución educativa	Universidad de Cundinamarca Fusagasugá
Otros			

### • OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (anexar copias):

Cursos recibidos	Dictados por
2do congreso internacional de educación física deporte, recreación y actividad física. En administración deportiva	Universidad de Cundinamarca
2do congreso internacional de educación física deporte, recreación y actividad física. En epistemología de la educación física y el deporte.	Universidad de Cundinamarca
3er. Congreso internacional en movimiento humano educación física, recreación, deporte y actividad física. En iniciación deportiva	Universidad de Cundinamarca
3er. Congreso internacional en movimiento humano educación física, recreación, deporte y actividad física. En recreación y motricidad	Universidad de Cundinamarca
Programa de identificación de ideas de negocios y formulación de planes de negocios ( Sena )	Sena

### • EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
Caterpillar motors	Entrenador	2014	
Conjunto residencial los olivos	Natación	2016	

*Hernán David leal moreno*

FIRMA

TELÉFONO: 3125166674

CORREO: [uti-70@hotmail.com](mailto:uti-70@hotmail.com)

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: FUTBOL SALA



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	Kevin Alexsander Leal Moreno		
Lugar y fecha de nacimiento	Arbeláez Cundinamarca. 26/10/1994		
Documento de identidad	1069749186	N° celular	3204708209
Dirección de residencia	Calle 21 E. 1-63	Teléfono	
Empresa donde labora	Coniunto cerrado santa helena	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:Kev.leal94@gmail.com">Kev.leal94@gmail.com</a>		

### • ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	Si	Institución educativa	Unidad educativa Antonio Nariño Arbeláez (cund)
Secundaria	Si	Institución educativa	Colegio John f. Kennedy Arbeláez (cund)
Universitarios	Si	Institución educativa	Universidad de Cundinamarca Fusagasugá
Otros			

### • OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (anexar copias):

Cursos recibidos	Dictados por
2do congreso internacional de educación física deporte, recreación y actividad física. En administración deportiva	Universidad de Cundinamarca
2do congreso internacional de educación física deporte, recreación y actividad física. En epistemología de la educación física y el deporte.	Universidad de Cundinamarca
3er. Congreso internacional en movimiento humano educación física, recreación, deporte y actividad física. En recreación y motricidad	Universidad de Cundinamarca
3er. Congreso internacional en movimiento humano educación física, recreación, deporte y actividad física. En iniciación deportiva	Universidad de Cundinamarca

### • EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
conjunto cerrado santa Helena	salvavidas	2016	3144863962

FIRMA

TELÉFONO: 3204708209

CORREO: kev.leal94@gmail.com

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: PATINAJE



### INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	Daniel Alfonso Ospina Mahecha		
Lugar y fecha de nacimiento	16/08/1991 Bogotá D.C		
Documento de identidad	1022370111	N° Celular	3102883282
Dirección de residencia	Carrera 42#1B-09	Teléfono	2020682
Empresa donde labora	Escuela deportiva Nuevos Campeones	Teléfono	2020682
Correo electrónico	<a href="mailto:daniel.ospina.tr@gmail.com">daniel.ospina.tr@gmail.com</a>		

### • ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	x	Institución Educativa	COLEGIO SANTA LUISA .2007
Secundaria	x	Institución educativa	I.E.D CULTURA POPULAR Bachiller académico.2009
Universitarios	x	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA, Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes. 2017 X semestre.
Otros			

### • OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
<b>Tercer congreso internacional</b> MOVIMIENTO HUMANO”EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA”  Intensidad de (40) horas.  Fusagasugá diciembre de 2014.	UNIVESIDAD DE CUNDINAMARCA

<p><b>Tercer congreso internacional</b></p> <p>MOVIMIENTO HUMANO”EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE Y ACTIVIDAD FISICA”</p> <p>CURSO DE PROFUNDIZACION”JUZGAMIENTO PARALIMPICO”</p> <p>Intensidad de (40) horas.</p> <p>Fusagasugá diciembre de 2014.</p>	<p>UNIVESIDAD DE CUNDINAMARCA</p>
<p><b>Tercer congreso internacional</b></p> <p><b>Curso de profundización:</b> planeación y evaluación de la educación física, una experiencia desde la perspectiva crítica.</p> <p>Intensidad de (40) horas.</p> <p>Fusagasugá diciembre de 2014.</p>	<p>UNIVESIDAD DE CUNDINAMARCA</p>
<p><b>SEMINARIO INTERNACIONAL:</b></p> <p><b>EPISTEMOLOGIA DE LA EDUCACION FISCA Y EL DEPORTE</b></p> <p>Intensidad de dieciséis (16) horas</p> <p>Fusagasugá 28 de septiembre de 2012.</p>	<p>UNIVESIDAD DE CUNDINAMARCA</p>
<p><b>SEMINARIO INTERNACIONAL:</b></p> <p><b>DEPORTES DE AVENTURA Y NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS</b></p> <p>Intensidad de dieciséis (16) horas</p> <p>Fusagasugá 28 de septiembre de 2012.</p> <p><b>SEMINARIO INTERNACIONAL:</b></p> <p><b>PRACTICAS REFLEXIVAS EN EDUCACIÓN FISICA</b></p>	<p>UNIVESIDAD DE CUNDINAMARCA</p>

<p>Intensidad de dieciséis (16) horas</p> <p>Fusagasugá 28 de septiembre de 2012.</p> <p><b>SEMINARIO INTERNACIONAL:</b></p> <p><b>Curso en:</b></p> <p><b>NEUROFISIOLOGÍA Y PEDAGOGÍA DE LA EDUCACION</b></p> <p>Intensidad de dieciséis (16) horas</p> <p>Fusagasugá 28 de septiembre de 2012</p>	
---	--

---

FIRMA:  
TELEFONO: 3102883282  
CORREO ELECTRONICO: daniel.ospina.tr@gmail.com

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: PATINAJE

- INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	DANIEL HORACIO CAICEDO LEAL		
Lugar y fecha de nacimiento	23 DE MAYO DE 1995		
Documento de identidad	1.071.550.247	N° Celular	3219884221
Dirección de residencia	MESA DEL MEDIO ARBELAEZ	Teléfono	
Empresa donde labora	OFICINA DE DEPORTES GRANADA CUNDI	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:danielcaicedoleal@gmail.com">danielcaicedoleal@gmail.com</a>		

- ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	I.E.D JHON F KENNEDY SEDE ANTONIO NARIÑO
Secundaria	X	Institución educativa	I.E.D JHON F KENNEDY
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros			

**OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Primer seminario de actividad física	Instituto distrital de recreación y deporte IDRD
Recreación y motricidad	Universidad De Cundinamarca
Pedagogía de la cooperación en la educación física: del juego al aprendizaje cooperativo	Universidad De Cundinamarca

- EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
CLUB CUNDIPATIN	INSTRUCTOR DE PATINAJE	2015 al 2016	3123206543

ALCALDIA DE GRANADA CUNDINAMARCA	INSTRUCTOR DE PATINAJE	2015 al 2017	3152383759
-------------------------------------	------------------------	--------------------	------------

---

FIRMA  
TELÉFONO  
: CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: ATLETISMO



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	MONICA YAZMIN BELTRAN		
Lugar y fecha de nacimiento	GACHETA 01/10/1989		
Documento de identidad	1069852336	N° Celular	3203708947
Dirección de residencia	CALLE 35 SUR N° 51 D 11	Teléfono	
Empresa donde labora	COLSUBSIDIO	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:Beltram94@gmail.com">Beltram94@gmail.com</a>		

#### ▣ ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	X	Institución Educativa	ESCUELA ANEXA DE JUNIN CUND
Secundaria	X	Institución educativa	NORMAL SUPERIOR DE JUNIN CUND
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros			

#### • OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
1er SEMINARIO DE LA EDUCACION FSICA IDR	IDRD BOGOTA
MOVIMIENTO HUMANO"EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACT FISICA	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

### ▣ EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
FLYPPEER NATACION Y BUCEO	PROEFESORA	2015	3124993833
COLSUBSIDIO	VEEDORA	2017	ANDRES OLIVEROS

#### FIRMA

\_\_\_\_\_

TELÉFONO:

CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: ATLETISMO



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	YENY YAZMIN CHAVEZ MAYUSA		
Lugar y fecha de nacimiento	LA MESA CUNDINAMARCA 18/FEBRERO/1992		
Documento de identidad	1072426902	N° Celular	3124206281
Dirección de residencia	CALLE 9 N° 26 D 09	Teléfono	
Empresa donde labora		Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:Yeny_johanita@hotmail.com">Yeny_johanita@hotmail.com</a>		

### ▫ ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	X	Institución Educativa	ESCUELA MANUELA BELTRAN
Secundaria	X	Institución educativa	FRANCISCO LUJIAN OLAYA SEDE "A"
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros		SENA SECCIONAL GIRARDOT	

### • OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
1er SEMINARIO DE LA EDUCACION FISICA IDR D	IDRD BOGOTA
MOVIMIENTO HUMANO"EDUCACION FISICA, RECREACION Y ACT FISICA	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

### ▫ EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
ESCENARIO BABIES	DOCENTE	2015	3114993875

\_\_\_\_\_ FIRMA

TELÉFONO:

CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: TENIS



### INFORMACION PERSONAL:

<b>Nombres y apellidos</b>	Cesar Orlando Bonilla Rodríguez		
<b>Lugar y fecha de nacimiento</b>	Guatavita julio 31 de 1991	<b>RH</b>	B+
<b>Documento de identidad</b>	1071143052 Guatavita	<b>N° Celular</b>	3209353929
<b>Libreta militar</b>	Primera clase	<b>No.</b>	1071143052
<b>Dirección de residencia</b>	Fusagasugá kr 7 No 18-97	<b>Teléfono</b>	3209353929
<b>Empresa donde labora</b>	Futbol club la Masía Fusagasugá	<b>Teléfono</b>	3138772661
<b>Correo electrónico</b>	<a href="mailto:lic.cesarbonilla@gmail.com">lic.cesarbonilla@gmail.com</a> - <a href="mailto:boncec@hotmail.com">boncec@hotmail.com</a>		

### ESTUDIOS REALIZADOS:

<b>Primaria</b>	X	<b>Institución Educativa</b>	Escuela Rural Chaleche Sesquile Cundinamarca
<b>Secundaria</b>	X	<b>Institución educativa</b>	I.E.D Pio XII Guatavita Cundinamarca
<b>Universitarios</b>	X	<b>Institución educativa</b>	Universidad de Cundinamarca
<b>Otros</b>		Sena	

### OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

<b>CURSOS RECIBIDOS</b>	<b>LECTOS POR</b>
Negociación y venta de productos y servicios	Sena
Aprendizajes significativos en la Educación física y deportes	Universidad de Cundinamarca

### EXPERIENCIA LABORAL

<b>EMPRESA</b>	<b>CARGO</b>	<b>AÑO</b>	<b>CONTACTO</b>
Dibranquial club Natación	Instructor	2016	Jair Gonzales 3138772661
F.C. La Masía Fusagasugá	Entrenador	2016	Jair Gonzales 3138772661

Cesar Bonilla Rodríguez

—

FIRMA

TELÉFONO: 309353929

CORREO: [lic.cesarbonilla@gmail.com](mailto:lic.cesarbonilla@gmail.com) - [boncec@hotmail.com](mailto:boncec@hotmail.com)

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: TENIS



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	Jair Esteban González Peña		
Lugar y fecha de nacimiento	Fusagasugá 19 de marzo de 1993		
Documento de identidad	1069742713	N° Celular	3138772661
Dirección de residencia	Calle 18ª # 12-09 apto 202 piedra grande Fusagasugá	Teléfono	3138772661
Empresa donde labora	Futbol club la Masía Fusagasugá- club de natación Dibranquios	Teléfono	3138772661 3203296808
Correo electrónico	<a href="mailto:Jaigonzalezp12@gmail.com">Jaigonzalezp12@gmail.com</a>		

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	U.E.M. ALFONSO VELÁZQUEZ MAZUERA
Secundaria	X	Institución educativa	U.E.M. CARLOS LOZANO Y LOZANO
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros		SENA	

• **OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

<b>CURSOS RECIBIDOS</b>	<b>DICTADOS</b>
Aprendizajes significativos en la Educación física y deportes	Universidad de Cundinamarca

• **EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	ANO	CONTACTO
Divor Recrea	Recreador	2014	Maximiliano Rodríguez 3105725755
Soccer club Fusagasugá	Entrenador	2015	Jhon Barboza 3132092987
Dibranquial club Natación	Entrenador	2016	Andrés González 3203296808
F.C. La Masía Fusagasugá	Entrenador	2016	Jair González 313-877-2661

FIRMA

TELÉFONO: 3138772661

CORREO: [jaigonzalezp12@gmail.com](mailto:jaigonzalezp12@gmail.com)

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: VOLEIBOL



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	MANUEL DAVID CAGUA MORENO		
Lugar y fecha de nacimiento	FUSAGASUGÁ, CUND. 23/08/1991		
Documento de identidad	1.069.736.678	N° Celular	3133880784
Dirección de residencia	CLL 9F # 8 ESTE 09 VILLA ARANZAZU	Teléfono	
Empresa donde labora		Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:manuelkagua@gmail.com">manuelkagua@gmail.com</a>		

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	instituto técnico industrial
Secundaria	X	Institución educativa	normal superior de pasca
Universitarios	X	Institución educativa	Universidad De Cundinamarca
Otros		tecnólogo en entrenamiento deportivo SENA	

**OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

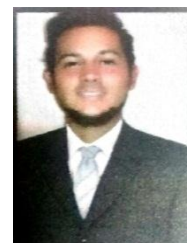
CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Protocolo de primer respondiente	SENA
Mentalidad de líder	SENA
Lenguaje de señas	SENA
Herramientas de la comunicación	SENA

**EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
COLEGIO PROMOCION SOCIAL FUSAGASUA	PROFESOR DE EDUCACION FISICA	2010	
I.D.M.JOSE CELESTINO MUTIS SEDE MACARENA	PROFESOR DE EDUCACION FISICA	2011	

\_\_\_\_\_  
FIRMA  
TELÉFONO  
: CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: VOLEIBOL



- **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	FABIAL ELIAS RUEDA BERNAL		
Lugar y fecha de nacimiento	BOGOTA, 09-04-1998		
Documento de identidad	1024481757	N° Celular	310 7739360
Dirección de residencia	KR 75F 59 A 52 SUR	Teléfono	
Empresa donde labora	GIMNASIO CAMPESTRE MARIE CURIE	Teléfono	
Correo electrónico	Fabianeliasruedabernal@hotmail.com		

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	IDIC
Secundaria	X	Institución educativa	IDIC
Universitarios	X	Institución educativa	Universidad De Cundinamarca
Otros			

**OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR

**EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
GIMNASIO CAMPESTRE	PROFESOR DE EDUCACION FISICA	2015	3213241032
COLEGIO CENTRO CULTURAL	PROFESOR DE EDUCACION FISICA	2017	3212934214

\_\_\_\_\_  
FIRMA  
TELÉFONO  
: CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: FUTBOL



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO		
Lugar y fecha de nacimiento	25 DE ENERO DE 1993		
Documento de identidad	1.069.742.463	N° Celular	3102505581
Dirección de residencia	MANZANA B CASA BARRIO VILLA NUEVA	Teléfono	
Empresa donde labora	DEPORMESA	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:danigomezquintero@gmail.com">danigomezquintero@gmail.com</a>		

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	Francisco Julian Olaya
Secundaria	X	Institución educativa	Francisco Julian Olaya
Universitarios	X	Institución educativa	Universidad De Cundinamarca
Otros			

**OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Recreación Y Desarrollo Humano	Universidad De Cundinamarca
Técnicas en Rehabilitación Deportiva	Universidad De Cundinamarca
Deportes de Aventura y Nuevas Tendencias	Universidad De Cundinamarca
Actividades Recreativas y Danzas	Universidad De Cundinamarca

**EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
Hotel Toscana	Coordinador Deportivo	2014	
DEPORMESA	Instructor De Futbol	2015	

\_\_\_\_\_  
FIRMA  
TELÉFONO  
: CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: FUTBOL



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	OMAR STIVENS VANEGAS COBALEDA		
Lugar y fecha de nacimiento	11 DE FEBRERO DE 1994		
Documento de identidad	1.018.464.842	N° Celular	3023318286
Dirección de residencia	CALLE 18ª # 9-63	Teléfono	
Empresa donde labora	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA	Teléfono	
Correo electrónico	cobaled@hotmail.com		

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	MARIA AUXILIADORA
Secundaria	X	Institución educativa	FRANCISCO JOSE DE CALDAS
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros			

**OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
RECREACIÓN Y DESARROLLO HUMANO	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
DEPORTES DE AVENTURA Y NUEVAS TENDENCIAS	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DANZAS	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

**EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
COLSUBSIDIO	VEEDOR ADMINISTRATIVO.	2014	
ALCALDIA DE VIOTA CUND.	FORMADOR DE NATACION.	2015	
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA.	INSTRUCTOR DE FUBOL SALA.	2017	

OMAR STIVENS VANEGAS C.

3023318286

cobaled@ho  
tmal.com

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: VALORES



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	OSCAR EDIDSON NIÑO SUAREZ		
Lugar y fecha de nacimiento	BOGOTA 04 DE JUNIO DE 1988		
Documento de identidad	1024482007	N° Celular	3138624595
Dirección de residencia	CALLE 25 # 07-03 CAMINO REAL	Teléfono	
Empresa donde labora	IDERF	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:oscar_0688@hotmail.com">oscar_0688@hotmail.com</a>		

### ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	X	Institución Educativa	SOTAVENTOS BOGOTA
Secundaria	X	Institución educativa	LEON DE GREIFF
Universitarios	X	Institución educativa	Universidad De Cundinamarca
Otros			

### OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Recreación Y Desarrollo Humano	Universidad De Cundinamarca
Técnicas en Rehabilitación Deportiva	Universidad De Cundinamarca
Deportes de Aventura y Nuevas Tendencias	Universidad De Cundinamarca

### EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
MUNDO AVENTURA	Coordinador RECREATIVO	2016	3114622965 ERNESTO

\_\_\_\_\_  
FIRMA  
TELÉFONO  
: CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: VALORES



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	OSCAR JAVIER CUCAITA MARTINEZ		
Lugar y fecha de nacimiento	FUSAGASUGA 04 DE MARZO DE 1984		
Documento de identidad	11259894	N° Celular	3015434781
Dirección de residencia	CARRERA 13 N-1-26	Teléfono	
Empresa donde labora	NINGUNA	Teléfono	
Correo electrónico	cucaitaoscarjavier@gmail.com		

• **ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	FUNDACION MANUEL AYA
Secundaria	X	Institución educativa	CENTRO DE ESTUDIOS HUITAKA
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros			

• **OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Recreación Y Desarrollo Humano	Universidad De Cundinamarca
Técnicas en Rehabilitación Deportiva	Universidad De Cundinamarca
Deportes de Aventura y Nuevas Tendencias	Universidad De Cundinamarca

• **EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
CONJUNTO LA PALMA	SALBAVIDAS	2015	CONJUNTO LA PALMA

FIRMA

TELÉFONO: CORREO:

**HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: VALORES**



• **INFORMACIÓN PERSONAL:**

Nombres y apellidos	CRISTIAN CAMILO WILCHES TIBADUISA		
Lugar y fecha de nacimiento	La mesa Cundinamarca 10 de julio 1991		
Documento de identidad	1072426342	N° Celular	3016075068
Dirección de residencia	CARRERA 22 #1-16	Teléfono	8471870
Empresa donde labora	NINGUNA	Teléfono	
Correo electrónico	cristiantibaduisa@hotmail.com		

**ESTUDIOS REALIZADOS:**

Primaria	X	Institución Educativa	Colegio americano menno
Secundaria	X	Institución educativa	Francisco julian Olaya
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros			

**OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):**

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Movimiento humano	Universidad De Cundinamarca
Congreso latinoamericano de fitness, actividad física, deporte y salud	Universidad santo tomas
Deportes de Aventura y Nuevas Tendencias	Universidad De Cundinamarca

**EXPERIENCIA LABORAL**

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
CONJUNTO LA PRADERA	SALVAVIDAS	2015	
HOTEL LA TOSCANA	RECREADOR	2017	

\_\_\_\_\_  
FIRMA

TELÉFONO: CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: ADMINISTRACION DEPORTIVA



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	JAVIER STIVENST BECERRA IBAÑEZ		
Lugar y fecha de nacimiento	07 DE ABRIL DE 1994		
Documento de identidad	1.072.428.636	N° Celular	3014865688
Dirección de residencia	INSPECCION SAN JAVIER (LA MESA CUND.)	Teléfono	
Empresa donde labora	NO	Teléfono	
Correo electrónico	<a href="mailto:stivenstbecerra10@gmail.com">stivenstbecerra10@gmail.com</a>		

### ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	X	Institución Educativa	Francisco Julian Olaya
Secundaria	X	Institución educativa	Francisco Julian Olaya
Universitarios	X	Institución educativa	Universidad De Cundinamarca
Otros			

### OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Recreación Y Desarrollo Humano	Universidad De Cundinamarca
Técnicas en Rehabilitación Deportiva	Universidad De Cundinamarca
Deportes de Aventura y Nuevas Tendencias	Universidad De Cundinamarca
Actividades Recreativas y Danzas	Universidad De Cundinamarca

### EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
COLSUBSIDIO	VEEDOR DEPORTIVO	2015	
CLUB LA MESA VIVA	Instructor De Futbol	2014	

*JAVIER STIVENST BECERRA IBAÑEZ*

\_\_\_\_\_  
FIRMA  
TELÉFON  
O:  
301486568  
8  
CORREO:

## HOJA DE VIDA MAESTRO FORMADOR: ADMINISTRACION DEPORTIVA



### • INFORMACIÓN PERSONAL:

Nombres y apellidos	JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES		
Lugar y fecha de nacimiento	19 DE FEBRERO DE 1992		
Documento de identidad	1.069.584.033	N° Celular	3002455158
Dirección de residencia	CACHIPAY CUNDINAMARCA	Teléfono	
Empresa donde labora	INDEPORTES CUNDINAMARCA	Teléfono	
Correo electrónico	alejoedufisico@outlook.com		

### • ESTUDIOS REALIZADOS:

Primaria	X	Institución Educativa	FUNDACION NAZARETH
Secundaria	X	Institución educativa	COLEGIO PARROQUIAL INTEGRADO
Universitarios	X	Institución educativa	UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
Otros			

### OTRA CAPACITACIÓN DEPORTIVA (Anexar copias):

CURSOS RECIBIDOS	DICTADOS POR
Recreación Y Desarrollo Humano	Universidad De Cundinamarca
Técnicas en Rehabilitación Deportiva	Universidad De Cundinamarca
Deportes de Aventura y Nuevas Tendencias	Universidad De Cundinamarca
Actividades Recreativas y Danzas	Universidad De Cundinamarca

### EXPERIENCIA LABORAL

EMPRESA	CARGO	AÑO	CONTACTO
ALCALDIA DE CACHIPAY	INSTRUCTOR	2012	MIGUEL BARBOSA RICO
COLSUBSIDIO	RECREACIONISTA	2015	SOFIA CELIS
INDEPORTES CUND.	PROVINCIAL JUEGOS SUPERT	2016	VIVIANA PULIDO

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES

FIRMA

TELÉFONO: 3002455158

CORREO:

Alejoedufisico@outlook.com

