



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



### Señores: FONDO DE BIENESTAR SOCIAL DE LA CONTRALORIA

Para la Caja de Compensación Familiar CAFAM es muy importante contribuir en el bienestar de los empleados de su institución, por tal motivo, nos permitimos presentar el programa a desarrollar de valoraciones físicas para de la entidad.

#### OBJETIVO:

Identificar y reclutar a los funcionarios que tengan mayores habilidades físicas, técnicas, tácticas y actitudinales para conformar los seleccionados deportivos de Nivel Central en las diferentes modalidades:

DEPORTE	MÍNIMO	NÚMERO DEPORTISTAS NÓMINA OFICIAL	RESERVA
FÚTBOL	18	24	6
FÚTBOL 5 FEMENINO	12	15	3
FÚTBOL 5 MASCULINO	12	15	3
BALONCESTO FEMENINO	12	15	3
BALONCESTO MASCULINO	12	15	3
VOLEIBOL MIXTO	12	15	3
SOFTBOL MASCULINO	15	20	5
TENIS DE MESA MIXTO	8	10	2
TENIS DE CAMPO MIXTO	8	10	2
ATLETISMO MIXTO	8	10	2
NATACIÓN MIXTO	8	10	2

Los contenidos se evaluarán de 1 a 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la calificación más alta. Los contenidos a evaluar son:

- **VALORACIÓN FÍSICA:** Se realizará en campo según cronograma asignado para cada deporte.
- **ASISTENCIAS A LOS ENTRENAMIENTOS:** Se deberá asistir al 100% de los entrenamientos según agenda.
- **CONTENIDOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS:** Se definen según la modalidad deportiva.



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



### BATERIA DE PRUEBAS FÍSICAS:

Las pruebas se aplicarán a todos los inscritos según cronograma y será aplicadas por el entrenador de cada modalidad. Según las tablas de referencia se manejará una puntuación de 1 a 5.

#### 1. Test de Burpee resistencia anaeróbica:

- **Descripción:** Realizar el mayor número posible de burpee en un minuto.
- **Objetivo:** Evaluar la resistencia **anaeróbica láctica**.
- **Tabla de referencia:**

NÚMERO DE REPETICIONES HOMBRES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>40	>35	>30	>25
4	BUENO	30-39	25-34	20-29	20-24
3	PROMEDIO	25-29	20-24	15-19	15-19
2	BAJO	20-24	15-19	10-14	10-14
1	MUY BAJO	<20	<15	<10	<10

NÚMERO DE REPETICIONES MUJERES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>35	>30	>25	>20
4	BUENO	25-34	20-29	20-24	15-19
3	PROMEDIO	20-24	15-19	15-19	10-14
2	BAJO	10-19	10-14	10-14	5-9
1	MUY BAJO	<10	<10	<10	<5

#### 2. Prueba de Resistencia Muscular: Abdominales (Sit-Ups)

- **Descripción:** Realizar el mayor número posible de abdominales en un minuto.
- **Objetivo:** Evaluar la resistencia muscular del core.
- **Tabla de referencia:**



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



NÚMERO DE REPETICIONES HOMBRES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>39	>35	>31	>25
4	BUENO	30-38	25-34	20-30	20-24
3	PROMEDIO	20-29	20-24	15-19	15-19
2	BAJO	15-19	15-19	10-14	5-14
1	MUY BAJO	<15	<15	<10	<5

NÚMERO DE REPETICIONES MUJERES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>35	>30	>25	>20
4	BUENO	30-34	25-29	20-24	15-19
3	PROMEDIO	20-29	20-24	15-19	10-14
2	BAJO	10-19	10-19	10-14	5-9
1	MUY BAJO	<10	<10	<10	<5

### 3. Prueba de Flexibilidad: Test de Flexión de Tronco (Sit and Reach)

- Descripción:** Sentarse con las piernas extendidas y alcanzar lo más lejos posible hacia los pies.
- Objetivo:** Evaluar la flexibilidad de la parte baja de la espalda y los isquiotibiales.
- Materiales:** Caja de medición de flexibilidad o una regla.
- Tabla de referencia:**

CENTIMETROS HOMBRES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>14cm	>12 cm	>10 cm	>8 cm
4	BUENO	10-15 cm	8-11 cm	7-9 cm	5-7 cm
3	PROMEDIO	7-9 cm	5-7 cm	4-6 cm	1-3 cm
2	BAJO	4-6 cm	2-4 cm	0-3 cm	0 cm
1	MUY BAJO	<4 cm	<2 cm	<0 cm	<0 cm



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



CENTIMETROS MUJERES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>16 cm	>14 cm	>12 cm	>10 cm
4	BUENO	13-15 cm	11-13 cm	9-11 cm	7-9 cm
3	PROMEDIO	09-12 cm	7-10 cm	5-8 cm	4-6 cm
2	BAJO	5-8 cm	4-6 cm	2-4 cm	0-3 cm
1	MUY BAJO	<5 cm	<4 cm	<2 cm	<0 cm

#### 4. Prueba de Fuerza de Tren Superior: Flexiones de Brazos (Push-Ups)

- Descripción:** Realizar el mayor número posible de flexiones de brazos en un minuto.
- Objetivo:** Evaluar la fuerza y la resistencia muscular del tren superior.
- Tabla de referencia:**

NÚMERO DE REPETICIONES HOMBRES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>40	>35	>30	>25
4	BUENO	35-39	30-34	25-29	20-24
3	PROMEDIO	30-34	25-29	20-24	15-19
2	BAJO	20-29	15-24	10-19	5-14
1	MUY BAJO	<20	<15	<10	<5

NÚMERO DE REPETICIONES MUJERES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>30	>25	>20	>17
4	BUENO	25-29	20-24	16-19	10-16
3	PROMEDIO	15-24	15-19	13-15	7-9
2	BAJO	10-14	10-14	7-11	4-6
1	MUY BAJO	<10	<10	<6	<3



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



### 5. Prueba de Fuerza de Tren Inferior: Sentadillas

- **Descripción:** Realizar el mayor número posible de sentadillas en un minuto.
- **Objetivo:** Evaluar la fuerza y la resistencia muscular del tren inferior.
- **Tabla de referencia:**

NÚMERO DE REPETICIONES HOMBRES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>50	>45	>40	>35
4	BUENO	40-49	35-44	30-39	25-34
3	PROMEDIO	30-39	25-34	20-29	15-24
2	BAJO	20-29	15-24	10-19	8-14
1	MUY BAJO	<20	<15	<10	<8

NÚMERO DE REPETICIONES MUJERES					
PUNTUACIÓN	EDAD	20-29	30-39	40-49	>50
5	EXCELENTE	>45	>40	>35	>30
4	BUENO	35-44	30-39	25-34	20-29
3	PROMEDIO	25-34	20-29	15-24	10-19
2	BAJO	15-24	10-19	8-14	5-9
1	MUY BAJO	<15	<10	<8	<5

### ENTRENAMIENTOS PRE SELECCIONADOS:

**DEPORTE:** Fútbol 11

**LUGAR:** CANCHA FUTBOL - COL. CAFAM

**Nota:** Teniendo en cuenta el número de inscritos para el proceso de selección, los grupos se dividirán según la posición:

- Defensas y arqueros
- Volantes y delanteros

### 1. CONTENIDO TÉCNICO INDIVIDUAL

- Control del Balón
- Conducción del balón



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



- Pase
- Tiro

### 2. CONTENIDO TÁCTICO COLECTIVO DEFENSIVO

- Repliegues
- Defensa Zonal
- Defensa Personal
- Marcaje

### 3. CONTENIDOS TACTICOS COLECTIVOS OFENSIVOS

- Desmarque
- Aprovechamiento de espacios libres
- Cambio de orientación
- Contraataque

**DEPORTE:** Fútbol 5 Masculino y Femenino

**LUGAR:** GRAMA F5 - Cra 70 N° 55 - 89

### 1. CONTENIDO TÉCNICO INDIVIDUAL

- Control del Balón
- Conducción del balón
- Pase
- Tiro a portería balón estático
- Tiro a portería balón en movimiento

### 2. CONTENIDO TÁCTICO COLECTIVO DEFENSIVO

- Repliegues
- Temporización
- Cobertura

### 3. CONTENIDOS TACTICOS COLECTIVOS OFENSIVOS

- Desmarque
- Anticipación
- Cambio de orientación
- Conservación del balón



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



**DEPORTE:** Baloncesto Femenino y Masculino

**LUGAR:** CLUB ECOPETROL – COLEGIO CAFAM

### 1. CONTENIDO TÉCNICO

- Dominio del Balón
- Dribling
- Pases
- Lanzamientos
- Doble Ritmo

### 2. CONTENIDO TÁCTICO

- Pase y Corte
- Pantallas
- Pasar, cortar y Reemplazar
- Principios defensivos en zona e individual

**DEPORTE:** Voleibol Mixto

**LUGAR:** COLISEO - ECOPETROL

### 1. CONTENIDOS TÉCNICOS INDIVIDUALES

- Voleo manos bajas
- Voleo
- Saque
- Remate

### 2. CONTENIDOS TÉCNICOS COLECTIVOS DEFENSIVOS

- Recepción
- Defensa de campo
- K2

**DEPORTE:** Softbol

**LUGAR:** LIGA DE SOFTBOL DE BOGOTÁ

**DEPORTE:** Natación Mixto

**LUGAR:** COLEGIO CAFAM



## Wellness Empresarial

Una mezcla de distintas disciplinas para conseguir los **mejores resultados.**



**DEPORTE:** Atletismo Mixto

**LUGAR:** LIGA DE ATLETISMO - PISTA SALITRE

**DEPORTE:** Tenis de mesa Mixto

**LUGAR:** CLUB ECOPETROL

**DEPORTE:** Tenis de campo Mixto

**LUGAR:** CLUB ECOPETROL

### 1. CONTENIDO TÉCNICO

- Drive
- Revés
- Volea
- Servicio
- 

### 2. CONTENIDO TÁCTICO

- Juego de Fondo
- Control
- Slice
- Cruzadas
- Paralelas
- Ataque a la malla

Cordialmente,

### Wellness Empresarial

Bienestar integral, enfoque holístico que busca promover la salud y el equilibrio en todos los aspectos de la vida de una persona. Va más allá de la mera ausencia de enfermedad y se centra en mejorar la calidad de vida y el bienestar general.