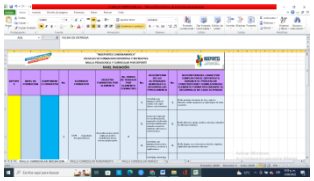
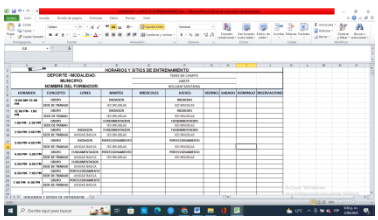
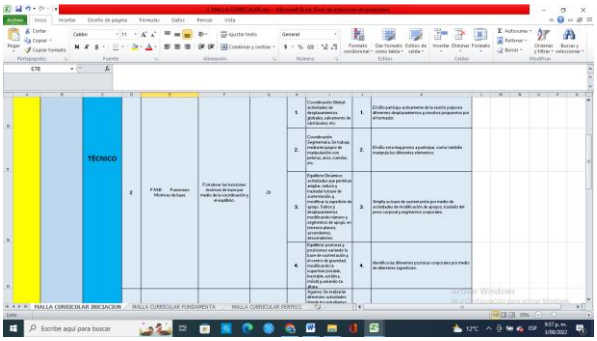
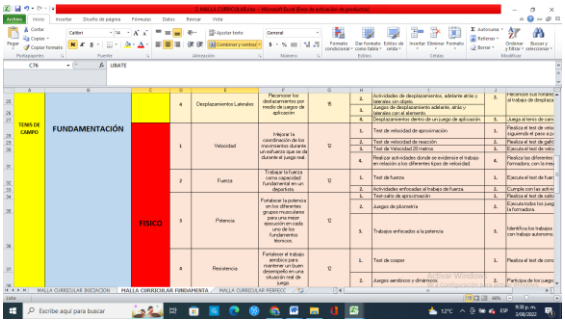
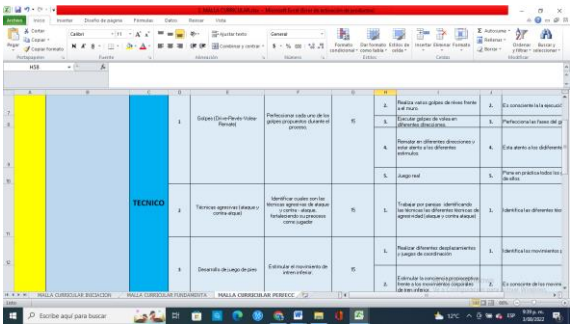
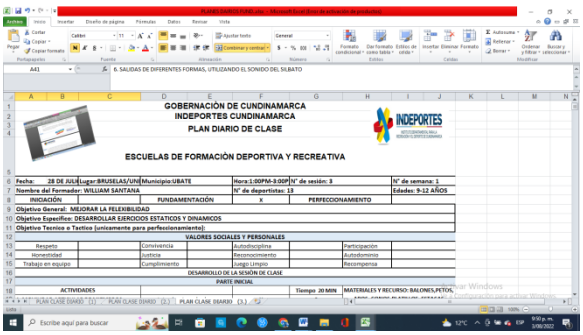
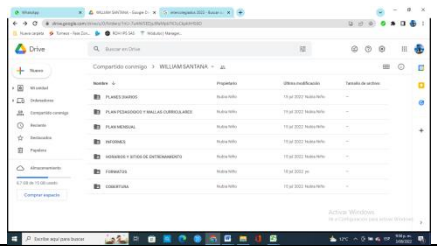
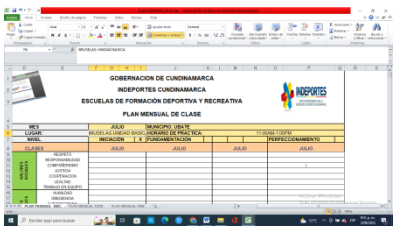
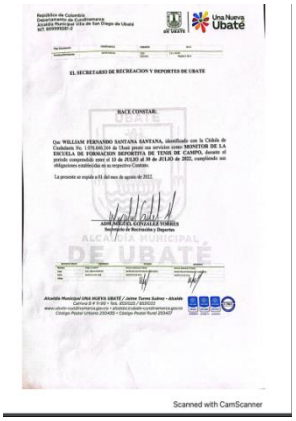
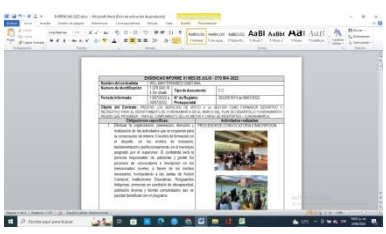
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE JULIO - CTO 904 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">WILLIAM FERNANDO SANTANA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.076.646.164 De Ubaté</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>13/07/2022 a 30/07/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022001974 de 08/07/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">PROCESOS DE CONVOCATORIA E INSCRIPCION

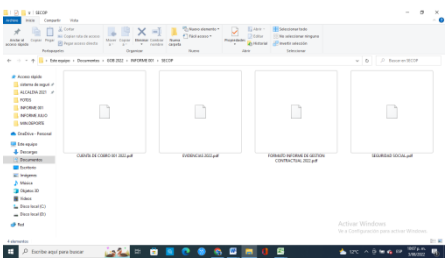
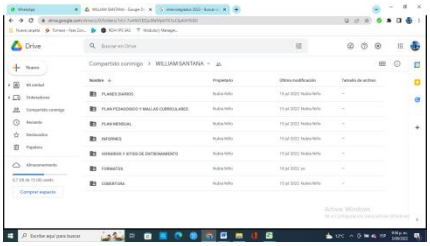
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">



Anexo 1: Acta de inicio
Anexo 2: Plan pedagógico
Anexo 3: Mallas curriculares
Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento</td></tr>
</table>

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Foto de mallas por nivel según el componente que van a trabajar en el mes de siguiente, claras y grande INICIACION: FUNCONES MOTRICES DE BASE  FUNDAMENTACION: COMPONENTE FISICO  PERFECCIONAMIENTO: COMPONENTE TECNICO  Anexo 4: asistencia iniciación del mes del informe Anexo 5: asistencia fundamentación del mes del mes del informe Anexo 6: asistencia perfeccionamiento del mes del informe Anexo 7: evidencias iniciación del mes del informe Anexo 8: evidencias fundamentación del mes del informe Anexo 9: evidencias perfeccionamiento del mes del informe
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES

	Anexo 10: cobertura (nombre de la disciplina y municipio)
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Anexo 11: planes diarios iniciación Anexo 12: planes diarios fundamentación Anexo 13: planes diarios perfeccionamiento
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE Anexo 14: plan mensual
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos	Realizaré las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas teniendo en cuenta el cronograma dado por indeportes

de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Cundinamarca, para esta primera toma que será en el mes de agosto; así mismo se entregara los resultados junto al informe del periodo contractual informado.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 Anexo 15: certificación del municipio mes del informe
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 APOYO A REVIVIOD DOCUMENTOS INTER ALCALDIAS
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 REUNION PROMOCION INTERCOLEGIADOS Anexo 16: asistencia a reunión o capacitaciones
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	INFORME DE GESTION 

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 904 DE 2022	
N° de contrato:	904 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	WILLIAM FERNANDO SANTANA SANTANA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	NUEVE MILLONES CUATROCIENTOS VEINTISIETE MIL PESOS ($9.427.000) M/CTE
Municipio:	UBATÉ
Deporte o disciplina:	TENIS DE CAMPO
Plazo:	CINCO (05) MESES Y QUINCE (15) DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato..

El 13 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILLIAM FERNANDO SANTANA SANTANA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.646.164 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 904 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RP 2022001974	fecha de expedición: 08/ 07/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 08/07/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 13 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**WILLIAM FERNANDO SANTANA SANTANA** Contratista

PROPUESTA METODODLOGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TENIS DE CAMPO EN LA VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE AÑO 2022

PRESENTADO POR:
WILLIAM FERNANDO SANTANA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

OFICINA DE RECREACION Y DEPORTE
VILLA DE SAN DIEGO DE UBATE
2016

INTRODUCCION

El propósito es presentar una propuesta metodológica para el desarrollo y entrenamiento de las capacidades físicas importantes para el tenis de campo y adecuarlas a los alumnos en edad escolar 7-12 años, y jóvenes de 13 a 17 años de edad con el fin de desarrollar un aspecto motriz óptimo.

La propuesta metodológica va encaminada al desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas en el tenis de campo; la parte práctica constara de ejercicios y métodos de entrenamiento donde el alumno tendrá la sensación de conocer cada una de las características de este deporte, para llegar a un nivel específico de esta disciplina. Para muchos el tenis de campo es un deporte que requiere un trabajo integral de cada una de las capacidades por ello esta propuesta plantea varios aspectos para que el aprendizaje sea más efectivo, motivante y adaptado a las posibilidades de los que lo practican.

JUSTIFICACION

El desarrollo de la motricidad es una capacidad que se debe trabajar en edades tempranas ya que cada día los jugadores de tenis empiezan a las 5 años son preparados en sus diferentes componentes, técnico, táctico, mental, teórico, y físico; teniendo en cuenta este ultimo de gran importancia que va de la mano con el aprendizaje de la técnica, el desarrollo de las capacidades coordinativas y el entrenamiento y mantenimiento de las capacidades condicionales claves para el alto rendimiento.

Las capacidades físicas, coordinativas y condicionales, han representado la base para la iniciación y la práctica de la mayoría de las disciplinas deportivas, tanto a nivel de equipo como individual; las coordinativas proporcionan la adquisición de de habilidades básicas como correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otras… y las condicionales fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; brindan las condiciones necesarias para mantener y lograr un rendimiento deportivo

OBJETIVOS

GENERAL

Desarrollo de la propuesta metodológica para el entrenamiento de capacidades físicas coordinativas y condicionales teniendo reconocimiento y estabilidad de la escuela de formación deportiva de tenis de campo de la villa de San Diego De Ubaté.

ESPECIFICOS

- ✓ Desarrollo las capacidades físicas coordinativas y condicionales más importantes para un buen desarrollo motriz

- ✓ Incorpora a un gran número de niños a la práctica del tenis de campo, descubriendo futuras promesas en esta disciplina

- ✓ Implementar torneos locales donde los deportistas puedan vivir la experiencia de participar y mejorar su rendimiento deportivo.

- ✓ Participar en los diferentes torneos a nivel departamental y nacional.

PROPUESTA METODOLOGICA

ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE

De vital importancia en la cual los alumnos deberán tener una culturalización respecto al tenis de campo tener una respuesta de autorregulación del organismo que se va modificando funcional y morfológicamente por la carga de entrenamiento.

CARGA DE ENTRENAMIENTO

Manejaremos cuatro aspectos fundamentales de cada sesión de entrenamiento:

- ✓ Volumen
- ✓ Intensidad
- ✓ Duración
- ✓ Densidad del estimulo

FORMA DEPORTIVA

Característica a la cual queremos llegar donde los alumnos manejaran factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.

NIVELES DE FORMACION

- INICIACION
- FUNDAMENTACION
- PERECCIONAMIENTO

NOCIONES DEL TENIS DE CAMPO

- ✓ FUNDAMENTOS TÉCNICOS

  La técnica en el tenis de campo está dada principalmente por el desarrollo de los golpes básicos, especiales y específico, para ello durante el proceso desarrollaremos ejercicios con el fin de mejorar esta capacidad; a continuación tendremos en resumen todos los aspectos técnicos a trabajar:

Golpes de fondo	Golpes de red	Saque	Golpes especiales	Golpes específicos	Desplaza-mientos	Empuñaduras
-Golpe de derecha - Golpe de revés	-Volea derecha -Volea revés -Remate	Servicio	- Slice - Topspin	- Drop-shot Globo -Passing shot -Bote pronto	-Pasos -Saltos -Carreras -Adelante -Atrás -Diagonales -Laterales	-Continental -Este derecha -Este revés -Revés a dos manos

- ✓ FUNDAMENTOS TACTICOS

El tenis de campo es un juego que por ser de oposición, de confrontación esto lo hace ricamente *táctico***,** esto es, como salgo en cada punto disputado, como logro imponer mi juego para lograr el objetivo, como utilizo lo que tengo para ganar. *La táctica* en el tenis de campo está dada por los siguientes aspectos, los cuales se van desarrollando a medida de que el alumno avanza en el proceso de enseñanza.

Estilo de juego	Las cinco situaciones de juego	Las fases de ataque y defensa	Selección de los golpes
▪ Agresivo desde el fondo ▪ Saque y volea ▪ Contra-ataque ▪ Completo	▪ El servicio ▪ La devolución ▪ Peloteo desde el fondo de la cancha. ▪ Juego en la red. ▪ Definición en la red passing shot.	▪ Fase ofensiva ▪ Fase defensiva	▪ Pelotas fáciles ▪ Pelotas neutras ▪ Pelotas difíciles

CAPACIDADES FÍSICAS

- ✓ CAPACIDADES COORDINATIVAS

  "Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos que son de gran importancia para el desarrollo motriz del niño que va de los 4 hasta los 14 años de edad; en el cual implementaremos más de 50 ejercicios relacionados con las siguientes capacidades:

- Capacidad de diferenciación
- Capacidad de acoplamiento
- Capacidad de orientación espacio-temporal
- Capacidad de cambio
- Capacidad de ritmización
- Capacidad de equilibrio
- La Agilidad

- ✓ CAPACIDADES CONDICIONALES

  Son aquellas capacidades fundamentadas en la eficiencia de los procesos energéticos y en las condiciones orgánico musculares del hombre". En este orden de ideas la resistencia se trabaja a partir de los 7 años de edad obteniendo una base aeróbica; la fuerza se trabajara desde los 14 años en adelante con métodos como auto carga, biseries, entre otros, las demás capacidades desde los 7 años en adelante.

  - La resistencia
  - La fuerza
  - La velocidad
  - La movilidad

PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN POR ETAPAS O NIVELES

La siguiente es la clasificación que se tendrá en cuenta para el desarrollo del programa de la escuela de formación deportiva tenis de campo:

RECURSOS

HUMANOS:

- ✓ INSTRUCTOR
- ✓ FISIOTERAPEUTA
- ✓ ALUMNOS (PROMEDIO 30 A 50)

MATERIALES:

- ✓ CAMPO DE TENIS “2”
- ✓ RAQUETAS
- ✓ PELOTAS
- ✓ AROS
- ✓ BASTONES
- ✓ BALONES MEDICINALES
- ✓ CONOS
- ✓ PLATILLOS
- ✓ TERABANES
- ✓ SOGAS
- ✓ TRX
- ✓ KIT BALL

EVALUACION

EVALUACIÓN TÉCNICA

Se califica por efectividad, es decir, de 10 bolas peloteadas, cuantos aciertos hace el jugador en un área delimitada en los cuales tendremos:

- ✓ Drive - cruzado
- ✓ Drive – paralelo
- ✓ Revés – cruzado
- ✓ Revés - paralelo
- ✓ Voleas
- ✓ Remate
- ✓ Servicio – primero
- ✓ Servicio - segundo
- ✓ Desplazamientos

EVALUACIÓN TÁCTICA

Se hace durante el juego, ejemplo: si el jugador es ofensivo y efectivo, se le evalúa en una escala de 1 a 5 puntos de acuerdo al criterio del instructor:

- ✓ Juego ofensivo
- ✓ Juego defensivo
- ✓ Juego de fondo
- ✓ Juego en la red
- ✓ Juego variado

EVALUACIÓN FÍSICA

RESISTENCIA AERÓBICA

- ✓ 2000 metros
- ✓ Yoyo test intermitente

VELOCIDAD

- ✓ 20 metros
- ✓ 50 metros

VELOCIDAD DE ACCIÓN

- ✓ Test de 5 bolas
- ✓ Test chutle run

VELOCIDAD DE REACCIÓN

- ✓ Test del bastón

FUERZA

- ✓ RM (repeticiones máximas- gimnasio)
- ✓ Abdominales en 1 minuto
- ✓ Flexiones de codo en 1 minuto

FUERZA EXPLOSIVA

- ✓ Salto horizontal
- ✓ Salto vertical

FUERZA DINÁMICA

- ✓ Balón medicinal

FLEXIBILIDAD

- ✓ Test de Wells

AGILIDAD

- ✓ Test de la estrella

EVALUACION TEORICA

- ✓ Reglamento
- ✓ Empuñaduras
- ✓ Técnica de los golpes
- ✓ Vocabulario
- ✓ Torneos

AUTOEVALUACION

- ✓ Mi metodología está basada en el método directo y el descubrimiento guiado
- ✓ Tengo un concepto claro y amplio de la enseñanza y del tenis de campo.
- ✓ Cumplimiento en el desarrollo de las sesiones programadas
- ✓ Comprometido para enseñar mejor y que los alumnos disfruten mas jugando al tenis
- ✓ Flexible y preparado para cambiar la metodología tradicional de enseñanza
- ✓ Intento evolucionar, innovar, metodologías de enseñanza para tener un mejor ambiente de la clase.
- ✓ Preparo las clases con muchas variantes y alternativas
- ✓ Observo cuidadosamente la progresión deportiva de cada alumno de acuerdo con el desarrollo psicológico y motor de la persona.
- ✓ Las sesiones que dirijo tienen como característica principal, la dinámica y diversión por medio de juegos y competiciones dirigidas.
- ✓ Siempre voy de lo fácil a lo difícil.

CONCLUSIONES

El desarrollo y entrenamiento de las capacidades físicas más relevantes para el tenis de campo son: Las Coordinativas diferenciación, acoplamiento, orientación equilibrio, cambio, ritmización y la agilidad importantes para la adquisición de habilidades y destrezas que consolidan el aprendizaje de la técnica de los golpes, desplazamientos y movimientos del tenis de campo

Las condicionales resistencia aeróbica de base, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza explosiva, rápida y de resistencia, velocidad acíclica, de acción, de reacción, de aceleración y la flexibilidad dinámica son determinantes para mantener el rendimiento y la obtención de altos logros deportivos.

Se disminuirán los índices de sedentarismo de los niños y jóvenes que participaran del proceso de la propuesta metodológica para la práctica del tenis de campo de la Villa De San Diego De Ubate.

El tenis ayudara al niño no solo en el deporte sino en su vida personal, social e intelectual. El niño se encuentra en el grado máximo de confianza mental, emocional, física.

WILLIAM FERNANDO SANTANA

C.C. 1.076.646.164

ANEXO 3 OBLIGACION 2
MALLA CURRICULAR
INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DISARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACIÓN	TÉCNICO	1	C.P.M Capacidades Perceptivomotrices	Desarrollar una base motriz amplia por medio la consolidación interna, externa y propioceptiva	10	1.	Actividades que impliquen emisión de sonidos o de mover objetos conscientemente.	1.	El niño participa activamente de clase, existe los diferentes sonidos propuestos y cupio objetos de forma consciente.
							2.	Juegos que tengan que ver con diferenciación, agrupación, clasificación, selección, identificación, teniendo en cuenta las afinidades, diferencias o contrasciones.	2.	El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.
							3.	Actividades que impliquen abstracciones, invenciones, creaciones y significaciones.	3.	El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.
							4.	Actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de fuerte, volteretas, giros y saltos.	4.	El niño ejecuta actividades de postura corporal, siendo muy consciente de su cuerpo y su respiración.
			2	F.M.B Funciones Motrices de base	Fortalecer las funciones motrices de base por medio de la coordinación y el equilibrio.	20	1.	Coordinación Global: actividades de desplazamientos globales, salvamento de obstáculos, etc.	1.	El niño participa activamente de la sesión y ejecuta diferentes desplazamientos y circuitos propuestos por el formador.
							2.	Coordinación Segmentaria: se trabaja mediante juegos de manipulación con pelotas, aros, cuerdas, etc.	2.	El niño esta muy pronto a participar, como también manipula los diferentes elementos.
							3.	Equilibrio Dinámico: actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de sustentación, y modificar la superficie de apoyo. Saltos y desplazamientos modificando número y segmentos de apoyo, en terrenos planos, ascendentes, descendentes.	3.	Amplia cu base de sustentación por medio de actividades de modificación de apoyos, traslado del peso corporal y segmentos corporales.
							4.	Equilibrio: posturas y posiciones variando la base de sustentación y el centro de gravedad, modificando la superficie (estable, inestable, estática, móvil) y variando su altura.	4.	Identifica las diferentes posturas corporales por medio de diferentes superficies.
			3	Empuñaduras	Realizar un reconocimiento de las diferentes posibilidades de agarrar la raqueta.	15	1.	Agarres: Se realizarán diferentes actividades donde los estudiantes vivencien diferentes formas de agarrar el elemento.	1.	El niño experimenta las diferentes posibilidades de de agarras la raqueta.
							2.	Realizar juegos y actividades donde se identifiquen las empuñaduras propias del deporte.		
			4	Golpes Básicos	Permitir al niño explorar las diferentes posibilidades de golpeo la pelota.	15	1.	Se golpearan varios elementos de diferentes formas.	1.	El niño vivencia, experimenta y explora diferentes posibilidades de golpear la pelota con diferes superficies.
							2.	Reconocer los diferentes golpes propios de tu disciplina e iniciar a ejecutarlos.		
		TÁCTICO	1	Patrón de juego dominante-Ejercicios de propiocepción	Desarrollar habilidades de propiocepción en el niño para una mayor conciencia corporal.	15	1.	Se trabaja con todo tipo de actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de fuerte, volteretas, giros y saltos.	1.	Desarrolla habilidades de propiocepción para adquirir una mayor conciencia corporal.
							2.	Juegos de conciencia y		
			2	Ubicación teporo-espacial Reconocimiento del escenario.	Permitir que el niños fortalezca sus capacidades tempoo-espaciales por medio del reconocimiento del escenario de tenis de campo.	15	1.	Juegos de sensopercion	1.	Participa activamente de la sesión, fortalece sus capacidades tempoo- espaciales y reconoce el escenario.
							2.	Se trabaja mediante actividades que impliquen desplazamientos globales y segmentarios en las diferentes planos y ejes corporales.		
			3	Reconocimiento del elemento.	Reconocer los elementos propios de la disciplina y cada una de sus funciones.	15	1.	Juegos que impliquen el reconocimiento del elemento. - La Bola - Poca la pelota - Conocimiento la raqueta.	1.	Reconoce cada uno de los elementos propios del tenis de campo y cada uno de sus funciones.
							2.	Juegos individuales.	2.	Realiza de forma individual una descripción de cada uno de los elementos.
							3.	Golpeo: Juegos de aplicación	3.	Utiliza los elementos propios de la disciplina recreando una situación real de juego.
			4	Juego de Pies y brazos	Fortalecer movimientos propios del deporte como movimiento de pies y movimiento de brazos por medio de las funciones motrices de base (Coordinación y equilibrio)	15	1.	Juegos de coordinación	1.	Ejecuta cada una de las actividades propuestas por la formadora, reconoce que son movimiento de tren inferior y superior.
							2.	Juego que impliquen saltos, cambios de dirección.	2.	Realiza los saltos y ejecuta las actividades de cambio de dirección.
		FÍSICO	1	Esquema Corporal- Tono Muscular	Fortalecer la fuerza como eje fundamental de la actividad física por medio de capacidades propioceptivas (tono muscular)	20	1.	Se trabaja con todo tipo de actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de fuerte, volteretas, giros y saltos.	1.	Ejecuta los diferentes cambios de dirección, ritmo, velocidad y trayectorias.
							2	Actividades que impliquen contracciones y descontracciones globales (todo el cuerpo) y segmentarias, tales como: apoyos, suspensiones, inclinaciones sacteridas, empuje, rodamiento, desplazamientos en diferentes formas y tracciones.	2.	Realiza diferentes apoyos, suspenciones, inclinaciones, empujes, rodamientos y desplazamientos.
			2	Funciones Motrices de base	Fortalecer las FMB (Coordinación y equilibrio) por medio de juegos y formas jugadas.	20	1.	Se trabaja mediante actividades que impliquen giros, saltos, volteos, volteretas, ejercicios gimnásticos, saltos, detenciones, etc.	1.	Ejecuta los diferentes ejercicios gimnasticos que propone la formadora.
							2.	Actividades que impliquen transportación de objetos con diferentes partes del cuerpo y manipulación de objetos.	2.	Trasporta los elementos con las diferentes partes del cuerpo en diferentes direcciones.
			3	Condición general	Trabajar de forma indirecta todas la capacidades físicas por medio del juego.	20	1.	Juegos de asimilación y apropiación. (Mini tenis)	1.	Ejecuta los diferente ejuegos de aplicación por medio de juegos predeportivos.
							2.	Badminton Voleibol Tenis de mesa		
		TEORICO	1	Conceptualización general de deporte	Realizar un reconocimiento simple y desglosado de conceptos básicos del deporte	12	1.	Juegos de pregunta recuperta	1.	Reconoce los conceptos básicos del tenis de campo.
							2.	Decafios grupales (Alcuerdo de juego)		
			2	Iniciación al conocimiento de la regla	Estimular el desarrollo cognoscitivo por medio del conocimiento propio de las reglas del tenis campo.	12	3.	Circuitos	2.	Realiza un reconocimiento de las reglas propias del deporte por medio de juegos de aplicación
							4.	Juegos sandwichicos		
							5.	Mini Tenis		
			3	Importancia del deporte y hábitos saludables.	Incentivar a los niños y niñas a realizar actividad física, generar y mantener hábitos de vida saludables para desarrollar una buena calidad de vida.	12	1.	Individuales y Dobles	3.	Escucha la importancia de la actividad física, cuales son sus beneficios y como puede ponerlos en practica.
							2.	Actividades de reconocimiento y propioscepción		
							3.	Juegos enfocados al fortalecimiento corporal.		
								Actividades grupales enfocadas a los hábitos		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Sentimiento de atracción por el deporte (tenis) manifestado por el niño.	General en los niños un gusto y una atracción por el deporte para así generar un buen ambiente durante las sesiones de clase.	15	1.	Actividades Visuales (Peliculas)	1.	Ecta muy atento a las charlas y peliculas, realizando una reflexión en compañía de la formadora.
							2.	Charlas Motivacionales.		
			2	Interes, interacción y exploración.	Permitir que el niño explore y vivencia el ambiente generado por la clase y por sus compañeros para así ir fortalecienda el interes	15	1.	Caminatas exploratorias	2.	Explora y disfruta de las actividades de campo.
							2.	Festivales Polimotores		
			3	Comunicación	Fortalecer las habilidades comunicativas por medio de actividades ludico-recreativas.	15	1.	Taller de padres	3.	Aprovecha en compañía de sus padres los talleres ficicos, teoricos y prácticos propuestos por la formadora.
							2.	Salidas de campo		
			4	Habilidades sociales	Fortalecer habilidades sociales, como la interacion social, el trabajo en equipo, la solidaridad, entre otros por medio del juego.	15	1.	Juegos Grupales.	4.	Fortalece las habilidades sociales y de interacción por medio de juegos y formas jugadas.
							2.	Juegos de Roles		
		RECREACIÓN	1	Recreación deportiva y al aire libre	Fortalecer las diferentes habilidades por medio de actividades recreodeportivas.	4	1	1. Rondas Infantiles. 2. Juegos Individuales 3. Juegos Grupales.	1.	Participa activamente de las sesiones ludico-recreativas.

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILLIAM SANTANA
MUNICIPIO	UBATE

ANEXO 3
OBLIGACION 2
MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	FUNDAMENTACIÓN	TÉCNICO	1	Tipos de Golpes	Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.	15	1.	Jugar por parejas, colocados uno enfrente del otro, golpeando la pelota con la mano, tanto con la derecha como con la izquierda, intentando no desplazarse apenas.	1.	Golpea la pelota según las indicaciones de la formadora, participa activamente de la clase e interactua con su compañero.
							2.	Intentar mantener un peloteo de 50 golpes por parejas. Pasar la pelota por encima de la red dentro del cuadro de servicio. El primero de los cuatro que estén peloteando falle, cambia por el compañero que está esperando.	2.	Trabaja de forma individual, golpea la pelota y cumple el objetivo.
			2	Fases de los golpes	Analizar y desglozar cada uno de los golpes para asi tener una mayor apropiación.	15	1.	Juego de Golpes: Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña cruzando la misma con la pelota haciendo equilibrio en la raqueta. La araña también debe de ir haciendo equilibrio con la raqueta. A quien atrape la araña se queda dentro de la línea y se convierte en una nueva araña. Así sucesivamente hasta que todos sean arañas.	1.	Se plantea una estrategia para ejecutar el juego y participa activamente en la sesión.
							2.	Golpe de Derecha: El jugador tiene que dar dos toques con la raqueta (tirar la bola para arriba, bota, tira la bola para arriba, bota) y mandar la bola al otro campo cerca del punto amarillo. Se realiza con una mano y con la parte dominante del cuerpo. Esperan punto verde y golpean punto amarillo. - Ahora el jugador tiene que realizar 3 toques.	2.	Reconoce cual es el golpe de derecha y ejecuta paso a paso la actividad alcanzando el objetivo.
							3.	Golpe de revés: gual que el primer ejercicio, pero ahora los toques se realizan a dos manos con la parte no dominante del cuerpo. - Ahora el jugador tiene que realizar 3 toques.	3.	Identifica cual es el golpe de revés, realizando la actividad y cumpliendo el fin propuesto.
			3	Propiocepción con y sin elemento	Realizar un proceso asociativo mediante el joven y el objeto.	15	1.	Juegos donde el niño o joven evidencie los diferentes movivientos que se pueden realizar durante el juego real.	1.	Identifica golpes de derecha y de revés por medio de situaciones de juego real.
							2.	Volea (Derecha-Revés) Se recuerda la volea de derecha y hace hincapié en el pie que se tiene que adelantar: volea derecha se adelanta pie izquierdo, volea de revés se adelanta pie derecho.	1.	Reconoce el golpe de volea (derecha-revés) desglozando cada una de sus fases.
			4	Recepción	Posibilitar la identificación del fundamento Tecnico de recepción	15	1.	Juegos de simulación: Posición de recepción, desplazamientos adelante atrás y laterales.	1.	Asimila movimientos propios de la ejecución por medio de juegos de aplicación.
							2.	Juegos de aplicación.	2.	Particiva activamente y poniento en practica todo lo aprendido.
		TACTICO	1	Roles (Ataque- Defensa)	Permitir la ejecución de diferentes roles tanto en el ataque como en la defensa	15	1.	Juegos de identificación de roles encaminados al aque y la defensa.	1.	Identifica el rol y desarrolla sus funciones.
							2.	Actividades donde se evidencie la fundamentación propia del rol dentro de la disciplina.	2.	Corrige los movimientos que realiza en cada fundamento técnico.
			2	Posturas Básicas	Plantear las diferentes posturas básicas que se pueden evidenciar durante una situación real de juego.	15	1.	Juegos de estatua, detención por tiempos y quemados.	1.	Mantiene un ajuste y postura corporan en cada una de las posiciones que adquiere durante los juegos.
							2.	Juegos de espejo, donde se evidencien diferentes posturas corporales, teniendo en cuenta que uno corrige al otro.	2.	Realiza el ejercicio, espera a ser corregido y asi mismo corrige a su compañero.
							3.	Juego real, idententificando las posturas trabajadas anteriormente.	3.	Participa activamente de el juego, desarrollando todo lo aprendido durante la sesión.
			3	Desplazamientos adelante atras	Reconocer los deslazamientos por medio de juegos de aplicación	15	1.	Juegos de carreras.	1.	Se desplaza en diferentes direcciones con el objeto y sin el objeto.
							2.	Actividades de desplazamientos, adelante atrás y laterales sin objeto.		
							3.	Juegos de desplazamiento adelante, atrás y laterales con el elemento.		
							4.	Desplazamientos dentro de un juego de aplicación.		
			4	Desplazamientos Laterales	Reconocer los deslazamientos por medio de juegos de aplicación	15	1.	Juegos de carreras en diferentes direcciones.	2.	Reconoce sus fortalezas y cosas por mejorar frente al trabajo de desplazamientos.
							2.	Actividades de desplazamientos, adelante atrás y laterales sin objeto.		
							3.	Juegos de desplazamiento adelante, atrás y laterales con el elemento.		
							4.	Desplazamientos dentro de un juego de aplicación.	3.	Juega al tenis de campo.
		FISICO	1	Velocidad	Mejorar la coordinación de los movimientos durante un esfuerzo que se da durante el juego real.	12	1.	Test de velocidad de aproximación	1.	Realiza el test de velocidad de aproximación siguiendo el paso a paso.
							2.	Test de velocidad de reacción	2.	Realiza el test de galtón con una ejecución correcta.
							3.	Test de Velocidad 20 metros	3.	Ejecuta el test de velocidad de 20 mestros
							4.	Realizar actividades donde se evidencie el trabajo en relación a los diferentes tipos de velocidad.	4.	Realiza las diferentes actividades propuestas por la formadora, con la mejor actitud y disposición.
			2	Fuerza	Trabajar la fuerza como capacidad fundamental en un deportista.	12	1.	Test de fuerza	1.	Ejecuta el test de fuerza de una forma correcta.
							2.	Actividades enfocadas al trabajo de fuerza.	2.	Cumple con las actividades propuestas.
			3	Potencia	Fortalecer la potencia en los diferentes grupos musculares para una mejor ejecución en cada uno de los fundamentos técnicos.	12	1.	Test-salto de aproximación	1.	Realiza el test de salto de aproximación
							2.	Juegos de pliometría	2.	Ejecuta todos los juegos pliometricos propuestos por la formadora.
							3.	Trabajos enfocados a la potencia	3.	Identifica los trabajos propios de potencia e inicia con trabajo autonomo.
			4	Resistencia	Fortalecer el trabajo aerobico para mantener un buen desempeño en una situación real de juego.	12	1.	Test de cooper	1.	Realiza el test de condición aeróbica.
							2.	Juegos aerobicos y dinámicos.	2.	Participa de los juegos de larga duración
			5	Condición General	Trabajar de forma general todas condiciones físicas propias de la disciplina	12	1.	Acondicionamiento General	1.	Es consciente de fortalecer sus condición física de forma general.
		TEORICO	1	Conocimiento de la Regla	Fortalecer los conocimientos previos de las reglas del deporte y aclarar dudas e inquietudes.	10	1.	Talleres teórico-prácticos donde se vivencie el conocimiento básico del deporte y de sus reglas.	1.	Participa de los talleres teórico-prácticos y realiza un trabajo independiente fortaleciendo los conocimientos ya adquiridos.
			2	Conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos.	Reconocer de forma apropiada las fases de los fundamentos tecnicos y apropiarse de la parte técnica del deporte.	10	2.	Actividades y juegos donde se reconozca el fundamento técnico y se desglose paso a paso.	2.	Identifica el paso a paso de cada uno de los roles
			3	Importancia de la actividad física y habitos saludables	Identificar la importancia de realizar actividad física y de mantener buenos habitos saludables.	10	3.	Taller-teório práctico identificando la importancia de realizar actividad física y de mantener hábitos de vida saludable.	3.	Es consciente de la importancia de realizar actividad física y de mantener hábitos de vida saludables.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Caracteristicas asociadas al componente Intelectual y axiologico	Reconocer el crecimiento intetectual y de valores que proporciona el tenis de campo.	15	1.	Juegos copertativos, donde se evidente el componente cognitivo y axiologico.	1.	Reconoce el valor que se trabaja en la sesión y hace una auto-reflexión de este mismo.
							2.	Juegos individuales, de creatividad y de integralidad.	2.	Crea, imagina e interactua.
							3.	Taller teórico-practico.	3.	Particiva con la mejor actitud y disposición del taller teórico-práctico.
			2	Comprender la existencia de las reglas	Fortalecer el hábito de jugar bajo unas reglas y criterios.	15	1.	Juegos de aplicación.	1.	Participa del juego e identifica sus reglas, siendo consciente de ponerlas en práctica.
							2.	Actividades donde se evidencien habilidades de criterio y personalidad.	2.	Fortalece su criterio e identifica aspectos de su personalidad.
			3	Competitividad	Reconocer la importancia de el juego como ente competitivo siempre afrontando el ganar o perder.	15	1.	Taller teórico-práctico - (Competitividad y juego limpio)	1.	Reconoce la importamcia de ser buen jugador, buena persona y de jugar limpio.
							2.	Situaciones reales de juego, trabajando bajo y presion.	2.	Resuelve problemas y jugadas bajo presión.
							3.	Taller de valores.	3.	Identifica los valores desarrollados durante la sesión.
			4	Ser Integral	identificar al ser humano como ser integral (fisico, emocional, técnico y táctico)	15	1.	Juegos de interacción.	1.	Reconoce todas sus cualidades y trabaja en lo que tiene qu emejorar.
							2.	Actividades que impliquen los diferentes componentes (Físico-táctico,técnico y emocional)		
							3.	Juego real, situaciones propias de la disciplina.		
		RECREACIÓN	1.	Reacreación al aire libre y artistica	Fortalecer las diferentes habilidades por medio de actividades recreodeportivas.	4	1.	Actividades al aire libre, como caminatas y salidas de campo. Manualidades: ¿Cómo construir mi propia taqueta? ¿Cómo construir un yo con yo?	1.	Crea, participa e interactua con sus compañeros

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILLIAM SANTANA
MUNICIPIO	UBATE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	Golpes (Drive-Revés-Volea-Remate)	Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.	15	1.	Golpea la pelota frente a un obstaculo teniendo en cuenta la ejecución correcta del golpe de drive.	1.	Ejecuta de forma correcta el golpe de drive, perpeccionando sus fases y movimientos.
							2.	Realiza varios golpes de réves frente a el muro.	2.	Es consciente la la ejecución de el golpe de revés, mejorando la técnica.
							3.	Ejecutar golpes de volea en diferentes direcciones.	3.	Perfecciona las fases del golpe de volea.
							4.	Rematar en diferentes direcciones y estar atento a los diferentes estimulos.	4.	Esta atento a los didiferentes estimulos y rematar en diferentes direcciones.
							5.	Juego real	5.	Pone en práctica todos los golpes y realiza una buena ejecución de cada uno de ellos.
			2	Técnicas agresivas (ataque y contra-ataque)	Identificar cuales son las técnicas agresivas de ataque y contra - ataque, fortaleciendo su proceso como jugador	15	1.	Trabajar por parejas identificando las técnicas las diferentes técnicas de agresividad (ataque y contra ataque)	1.	Identifica las diferentes técnicas de agresividad.
			3	Desarrollo de juego de pies	Estimular el movimiento de intren inferior.	15	1.	Realizar diferentes desplazamientos y juegos de coordinación	1.	Identifica los movimientos propios de el tren inferior propios de la disciplina.
							2.	Estimular la conciencia propioceptiva frente a los movimientos corporales de tren inferior.	2.	Es consciente de los movimientos corporales de tren inferior
			4	Presión, potencia y profundidad	Potencializa las cualidades propias del deporte en la etapa de perfeccionamiento (Presión, potencia y profundidad)	15	1.	Realizar juegos de Presión, potencia y profundidad.	3.	Estimula la parte cognositiva, por medio de cualidades de presión, potencia y profundidad.
		TACTICO	1	Consistencia	Fortalecer el trabajo de consistencia por medio de la táctica grupal e individual.	12	1.	Ejecutar actividades de consistencia, conde fortalezca las cualidades individuales y grupales.	1.	Ejecuta las actividades de forma consciente y dinámica.
							2.	Reconocer los aspectos por mejorar y trabajar en ellos para mantener la consistencia arbitral.	2.	Reconoce los aspectos por mejorar y fortalece su consistencia deportiva.
			2	Lateralidad y oposición	Estimular la capacidad de lateralidad y oposición para poder asi golpear donde no esta el oponente.	12	1.	Realizar golpes en direcciones contrarias de donde esta ubicado el oponente.	3.	Realiza golpes en diferentes direcciones, teniendo en cuenta golpear donde no esta su oponente.
							2.	Actividades estrategicas y congnositivas.	4.	Es consciente del proceso y trabaja para mejorar sus habilidades.
			3	Efectos	Fortalecer los golpes por medio de efectos	12	1.	Golpear las pelotas involucrando los diferentes efectos.	5.	Golpea las pelotas intentando involucrar diferentes efectos.
		FISICO	1	Resistencia aerobica	Fortalecer la capacidad aerobica por medio de juegos y actividades de resistencia	12	1.	Realiza juegos de persecución y desplazamientos por una larga duración.	1.	Realiza los juegos de persecución y se desplaza en diferentes direcciones.
							2.	Pruebas de resistencia aerobica (Test de legger y Cooper)	2.	Ejecute el test de legger y cooper cumpliendo el objetivo.
							3.	Juegos Deportivos (Baloncesto-Voleibol-Fútbol)	3.	Participa activamente de los juegos deortivos propuestos por la formadora.
			2	Velocidad de reacción	Aumentar la frecuencia y la amplitud de las zancadas. Permite mejorar la coordinación de los movimientos durante un esfuerzo anaeróbico que agota rápidamente la energía en el deporte.	12	1.	Ejercicios de amplitud en tren inferior.	1.	Aumenta la frecuencia y la amplitud en las zancadas.
							2.	Ejercicios de responder estimulos (visuales, auditivos o táctiles)	2.	responde a los estimulos y participa activamente de la sesión
							3.	Tets de aabbin	3.	Realiza el tes de una forma adecuada
							4.	Juegos de velocidad de reacción	4.	Propone diferente sjuegos que impliquen velocidad de reacción.
			3	Velocidad de desplazamiento - acíclico	Mejorar los desplazamientos en diferentes direcciones aplicando una velocidad adecuada	12	1.	Circuitos de velocidad en diferentes direcciones.	1.	Ejecuta los diferentes circuitos, teniendo en cuenta las normas propuestas por la formadora
			4	Fuerza	Fortalecer la capacidad de fuerza como eje fundamental de la disciplina.	12	1.	Ejercicios de propioscepción y fortalecimiento de tono muscular.	1.	Realiza un proceso de conciencia corporal ejecutando apropiadamente los ejercicios.
			5	Potencia	Fortalecer la portencia en tren inferior y superior por medio de ejercicios pliometricos.	12	1.	Tets de salto de aproximación	1.	Realiza el test de salto de aproximación
							2.	Ejercicios Pliometricos	2.	Propone y ejecuta los ejercicios de pliometria
							3.	Juegos de Salto	3.	Realiza los juegos de salto.
		TEORICO	1	Conocimiento de la regla	Fortalecer los conocimientos previos de las reglas del deporte y aclarar dudas e inquietudes.	12	1.	Talleres teórico-prácticos fortaleciendo procesos cognitivos frente al conocimiento de la regla.	1.	Participa activamente de los talleres teórico-prácticos, fortaleciendo sus conocimientos previos.
							2.	Fortalecer los fundamentos técnicos por medio juegos de aplicación.	2.	Partcipa de los juegos de aplicación y fortalece su conocimiento frente a los fundamentos técnicos del tenis de campo.
			2	Comocimiento general del deporte a nivel	Reconocimiento de los diferentes componentes del deporte (emocional-físico- teóricos)	12	1.	Juego de roles, ponerme en los zapatos de mis compañeros. Juegos de cualificación.	1.	Cualifica a sus compañero y se atocualifica evidencian sus fortalezas y cosas por mejorar.
			3	Competencias	Realizar un reconocimiento de las competencias locales, nacionales e internacionales.	12	1.	Talleres teoricos para reconocer las diferentes competencias.	1.	Realiza un renoconimiento de las competencias que se general en los diferentes niveles del tenis de campo.
							2.	Analizar diferentes videos y situaciones de juego	2.	Analiza diferentes videos y situaciones de juego.
			4	Importancia de la actividad física y habitos saludables	Identificar la importancia de realizar actividad física y de mantener buenos habitos saludables.	12	1.	Taller-teórico práctico identificando la importancia de realizar actividad física y de mantener hábitos de vida saludable.	3.	Identifica la importancia de realizar actividad física y mantiene buenos hábitos saludables.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Caracteristicas asociadas a la confianza	Identificar las características asociadas a la confianza y el crecimiento personal.	15	1.	Juegos asociativos a la personalidad y a la confianza.	1.	Participa de forma activa en los juegos asosiativos.
							2.	Actividades grupales.	2.	Interactua con sus compañeros y participa de las actividades grupales.
			2	Espíritu Competitivo	Fortalecer caracteristicas propias del espíritu deportivo.	15	1.	Juego real: fortaleciendo el espíritu competitivo por medio de juegos de aplicación.	1.	Participa del juego real y es consciente de fortalecer su espíritu competitivo.
							2.	Juegos de competencia: Baloncesto, voleibol. Carreras.	2.	Pone en práctica todo lo evidenciado anteriormen y disfruta los juegos deportivos.
			3	Personalidad	Identificar cualidades, y cosas por mejorar propias de la personalidad de cada niño y joven.	15	1.	Juegos asociativos a la personalidad y a la confianza.	1.	Identifica sus cualidades
									2.	Trabaja en los aspectos por mejorar
									3.	Y cualifica con criterio a sus compañeros.
			4	Taller de padres	Fortalezes los lasos emocionales padres e hijos.	15	1.	Taller de padres	1.	Participa activamente de el taller en compañía se sus padres.
		Recreación	1.	Recreación social y artística.	Fortalecer las relaciones sociales. Fortalecer las diferentes habilidades por medio de actividades recreodeportivas. Estimular la recreación artística.	4	1.	Actividades al aire libre, como caminatas y salidas de campo. Manualidades: ¿Como construir mi propia taqueta? ¿Cómo construir un yo con yo?	1.	Fortalece las relaciones sociales. Estimula la parte de recreación astística.

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILLIAM SANTANA
MUNICIPIO	UBATE

ANEXO 3 OBLIGACION 2
MALLA CURRICULAR
PERFECCIONAMIENTO

ANEXO 4 OBLIGACION 2
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO: UBATE
NOMBRE DEL FORMADOR: WILLIAM SANTANA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
11:00 AM-12:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		IED BRUSELAS		IED BRUSELAS				
12:00 PM- 1:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO		IED BRUSELAS		IED BRUSELAS				
1:00 PM- 2:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		IED BRUSELAS		IED BRUSELAS				
2:00 PM-3:00 PM	GRUPO	INICIACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	UNIDAD BASICA	IED BRUSELAS		IED BRUSELAS				
3:00 PM-4:00 PM	GRUPO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	UNIDAD BASICA	IED BRUSELAS		IED BRUSELAS				
4:00 PM- 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	UNIDAD BASICA	IED BRUSELAS		IED BRUSELAS				
5:00 PM- 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION							
	SEDE DE TRABAJO	UNIDAD BASICA							
6:00 PM- 7:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO							
	SEDE DE TRABAJO	UNIDAD BASICA							
7:00 PM- 8:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO							
	SEDE DE TRABAJO	UNIDAD BASICA							

NOMBRE MONITOR WILLIAM SANTANA

ANEXO 4 OBLIGACION 3
ASISTENCIA INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLAS GARNICA COTRINA	3013074840																									1							1	1	0	100%
2	GABRIEL ECHEVARRIA CAMPOS	3102051501																									1							1	1	0	100%
3	JUAN MANUEL RINCON CUEVAS	3123947428																									1							1	1	0	100%
4	AGUSTIN SANCHEZ ESPINAL	3182672838																									1							1	1	0	100%
5	ERICK SANTIAGO OCAMPO PINILLA	3107686263																									1							1	1	0	100%
6	TEHYLOR DANIEL ORREGO MINA	3007350381																									1							1	1	0	100%
7	DOMINICK KILLARY SANCHEZ YEPES	3229552123																									1							1	1	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 5 OBLIGACION 3
ASISTENCIA
FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	**ANDRES MATIAS PULIDO BLANCO**	3125575405																									1							1	1	0	100%
2	**JOSE MANUEL BARRIOS MONTERO**	3002256953																									1							1	1	0	100%
3	**DAVID SANTIAGO MALDONADO LEIVA**	3003142288																									1							1	1	0	100%
4	**JOSEP HARAN CORDOBA PACHON**	3208500018																									1							1	1	0	100%
5	**KEVIN YAMID GUZMAN**	3114944202																									1							1	1	0	100%
6	**LUISA FERNANDA SALAMANCA**	3115896302																									1							1	1	0	100%
7	JUAN ANDRES ROCHA	3163745425																										1		1				2	2	0	100%
8	MATILDA GUZMAN	3132337473																										1		1				2	2	0	100%
9	DANIA PAEZ	3107508406																										1		1				2	2	0	100%
10	LUISA FERNANDA RIVERA	3162964680																										1		1				2	2	0	100%
11	NICOL ELIANA PEREZ	3219982874																										1		1				2	2	0	100%
12	ALEJANDRA MORA RODRIGUEZ	3103269345																										1		1				2	2	0	100%
13	LORENA PAEZ	3107508373																										1		1				2	2	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 6 OBLIGACION 3
ASISTENCIA
PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	**JUAN DIEGO GONZALEZ PAEZ**	3013354209																									1							1	1	0	100%
2	**JOSE ALEXIS SANCHEZ AGUILAR**	3123354287																									1							1	1	0	100%
3	**JUAN PABLO CACERES VARGAS**	3124538981																									1							1	1	0	100%
4	**JOHAN DAVID QUINTERO CALDERON**	3132660655																									1							1	1	0	100%
5	**DANNA SOFIA CASTILLO BLANCO**	3125575405																									1							1	1	0	100%
6	**HANNA MICHEL GERALDINO**	3118228150																									1							1	1	0	100%
7	**HASTON ROBERTO GAMBA**	3222429051																									1							1	1	0	100%
8	NICOL DAYANA QUIROGA	3133597075																										1		1				2	2	0	100%
9	JOHAN SEBASTIAN MONTEJO	3115037147																										1		1				2	2	0	100%
10	KATHERINE CARRILLO	3224391588																										1		1				2	2	0	100%
11	JERRYTH CASTRO	3143781306																										1		1				2	2	0	100%
12	MARIA DEL MAR QUILINDO	3133103519																										1		1				2	2	0	100%
13	ROSY MARCELO	3176223024																										1		1				2	2	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILLIAM SANTANA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">904</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBATE</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">TENIS DE CAMPO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>BRUSELAS/UNUDA BASICA</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION</td><td>INICIACION</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
</table>

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILLIAM SANTANA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">904</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBATE</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">TENIS DE CAMPO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>BRUSELAS/ UNIDAD BASICA</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN
</td><td>FUNDAMENTACIÓN
</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN</td><td>FUNDAMENTACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILLIAM SANTANA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">904</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBATE</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">TENIS DE CAMPO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>BRUSELAS/UNIDAD BASICA</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
</table>



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	5		5												5
9 AÑOS															0
10 AÑOS	2		2												2
11 AÑOS	1		1												1
12 AÑOS	3	7	2	1	1	6									10
13 AÑOS	1	1				1									2
14 AÑOS	2	2			2										4
15 AÑOS	3	3	2	1	1	2									6
16 AÑOS		1				1									1
17 AÑOS															0
TOTALES	19	14													33

ANEXO 11 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE JULI	**Lugar: BRUSELAS/UNI**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:0**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PRESENTACION ANTE ALUMNOS DE LA ESCULA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO					
Objetivo Especifico: DESARROLLAR FUERZA MAXIMA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EJRCICIOS DE TREN SUPERIOR E INFERIOR POR	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2.		Explosiva			
3. TROTE DURANTE 15 MINUTOS ALREDEDOR DEL	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Estatica		20	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.CONTROL DE BALON UTILIZANDO LAS DIFERENT	**X**		**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.Estiramiento		X	ESTIRAMIENTOS A NIVEL SUPERIOR E INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	REPASO DE LOS EJERCICIOS TECNICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE JULIO	**Lugar: BRUSELAS/UNI**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR UNA BASE AEROBICA ESPECIFICA ALTENIS DE CAMPO					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.DESARROLLAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.DESARROLLO DE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DIN	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.POSICION DE DEFENSA SIN BALON		**X**	**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.Estiramiento		X	STIRAMIENTOS A NIVEL SUPERIOR E INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	REPASO DE LOS EJERCICIOS TECNICOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE JULIO	**Lugar:BRUSELAS/UNID**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LA FELEXIBILIDAD					
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular		**X**	5	
4.	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. DESARROLLAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EST	Flexibilidad	Dinamica		30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.SALIDAS DE DIFERENTES FORMAS, UTILIZANDO	Reacción		30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.REPLIEGUES DEFENSIVOS			**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS**
1.Estiramiento		X	STIRAMIENTOS A NIVEL SUPERIOR E INFERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	ETROALIMENTAR LOS VALORES TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE AGO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Tenis de Campo por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad y Participación).	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario Deportivo Conos Platillos
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ATRAPA A TU COMPAÑERO: La formadora explica las reglas del juego, se ubicarán por parejas y se enumeraran de 1 a 2, la formadora indicará quien atrapa a quién.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.CIRCUITO DE EQUILIBRIO.	FUNCIONES MOTRICES DE BASE	EQUILIBRIO	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Conos Platillos
2. CIRCUITO DE COORDINACIÓN		COORDINACIÓN	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. GOLPES POR PAREJAS	GOLPES		10	
2. GOLPES CONTRA EL MURO			10	
3. GOLPES POR GRUPOS			10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Lanzamiento de pelota: se ubicaran por parejas y buscaran diferentes maneras de lanzar la pelota	Lanzamiento		10	
6. El niño realiza lanzamientos al aire interntando agarrar la pelota antes de que caiga al piso			12	
7. Con conos se realiza un zigzag y el niño trasportara la pelota con las diferentes partes del cuerpo.			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario Deportivo Conos Platillos
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE AGOSTO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Tenis de Campo por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Respeto y trabajo en equipo).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL SEMAFORO: La formadora explica las reglas del juego, cada niño y niña deberá atender a los comandos y realizar el moviento que la formadora indiqué.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.ESQUEMA CORPORAL: Los niños realizarán diferentes ejercicios de fuerza por medio de un circuito	Sensibilización	Propia	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. Diferenciación: Los niños diferenciaran la derecha, izquierda, adelante y atrás por medio de ejercicios propuestos por la formadora.		Externa	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. CADENITA: Los niños de iran desplazando por el espacio, uno de ellos esta encargado de perseguir a sus compañeros, cada vez que agarre a un niño, este se irá sumando a la cadena.	Correr		10	
2. Caminata Ecologica: Realizamos una caminata por el parque de la famila durante minutos.	Caminar		20	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Aros Conos
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. TRIQUI: Los deportitas juagan triqui con ayuda de aros, conos y platillos.	Cordinación y Equilibrio		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	UELTA A LA CALM	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	ETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE AGO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Tenis de Campo por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: la formadora se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: La formadora explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás de la formadora, todos iran corriendo hacia ella, en el momento en eque ella gire todos deberán detenerse.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.Se construye el concepto de velocidad (rápido, lento, acelerado, desacelerado).	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. Desplazamientos por todo el escenario, a la señal del estimulo deberan detenerse.		REACCIÓN	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. El cuento de los animales en el bosque: El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.	Ajustes Posturales		10	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Saltar		10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6.Relevos: Se organizan dos filas y se realiza carrera de relevos.			12	
7. congelados bajo tierra: Uno de los niños estará a cargo de congelar a sus compañeros, la forma de descongelar es pasar por debajo de las piernas.			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE AGOSTO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de sema**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Tenis de Campo por medio de juegos y formas jugadas.
Objetivo Especifico: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y REC**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Depor** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: la formadora se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: La formadora explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás de la formadora, todos iran corriendo hacia ella, en el momento en eque ella gire todos deberán detenerse.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.Se construye el concepto de velocidad (rápido, lento, acelerado, desacelerado).	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	5	**MATERIALES Y REC** Escenario depor
2. Desplazamientos por todo el escenario, a la señal del estimulo deberan detenerse.		REACCIÓN	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. El cuento de los animales en el bosque: El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.	Ajustes Posturales		10	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Saltar		10	**MATERIALES Y REC** Escenario depor Balones Colchonetas Conos.
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6.Relevos: Se organizan dos filas y se realiza carrera de relevos.			12	
7. congelados bajo tierra: Uno de los niños estará a cargo de congelar a sus compañeros, la forma de descongelar es pasar por debajo de las piernas.			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y REC**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	**Escenario Depor** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**

RTES

na: 3
AÑOS

URSO
tivo

URSO
tivo

URSO
tivo

URSO
tivo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 DE AGO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Tenis de Campo por medio de juegos y formas jugadas.							
Objetivo Especifico: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		**Juego Limpio**		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Convivencia).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: (El gusano): Todos los niños irán en tren detrás de la formadora y van realizando los ejercicios que ella va proponiendo.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. EL ZORRO ASTUTO: La formadora explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás de la formadora, todos iran corriendo hacia ella, en el momento en eque ella gire todos deberán detenerse.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.Los estudiantes crearan de forma autonoma e independiente el objeto yo con yo para poder utilizarlo en las siguientes clases.	CONSTRUCIÓN DEL YO CON YO	TRABAJO MANUAL	70	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Cuerda Pelota de Tenis Tijeras Pegante

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Recuperación	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 DE AGOST	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 11:00 AM-1:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Tenis de Campo por medio de juegos y formas jugadas.					
Objetivo Especifico: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Cumplimiento).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: la formadora se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. DESAFIO DE OBSTACULOS: La formadora explica las reglas del juego,cada niño deberá ir corriendo por todo el espacio delimitado evadiendo cada obstaculo que vaya apareciendo.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.POSICIONES: Los estudiantes ejecutan una serie de pisiciones por 30"	FUNDAMENTACIÓN	POSICIONES	10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. GOLPES : Los esduiantes practican los movimientos propios del golpe con el yo con yo.		GOLPES	10	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. MATCH DE HABILIDADES: Se realiza un circuito donde los niños van poder sobrepasar diferentes obstaculos.	FUNCIONES MOTRICES DE BASE		10	
3. Construyendo mi circuito: Se realizarán grupos pequeños, cada grupo planteará un circuito de ejercicios.	COORDINACIÓN		10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Recuperación	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			

ANEXO 12
OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
FUNDAMENTACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE JULIO	**Lugar:** BRUSELAS/UNID	**Municipio:** UBATE	**Hora:** 1:00PM-3:00PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** 9-12 AÑOS

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PRESENTACION ANTE ALUMNOSDE LA ESCULA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO

Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR EL PLAN PEDAGOGIGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase		**X**	5	
2.	llamado a lista		**X**	5	
3.	Movilidad Articular		**X**	5	
4. SE REALIZA JUEGOS PREDEPORTIVOS ENCAMIN	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima	**X**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.DESARROLLO DE EJERCICIOS ESTATICOS Y DINA	Equilibrio	X	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.EJERCICIOS DE DRIVE	**X**		**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.Estiramiento		X	NTOS 30 SEGUNDOS POR CADA SEGMENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	ACIONES GENERALES DADAS PARA LA PROXI	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE JULIO	**Lugar:BRUSELAS/UNID**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR UNA BASE AEROBICA ESPECIFICA AL TENIS DE CAMPO
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR EJERCICIOS ENFOCADOS A LA RESISTENCIA AEROBICA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	X	5	
2.	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular	X	5	
4.REALIZAR UN TROTE EN LA FIGURA FORMADA P	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.DESARROLLAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO		Anaerobica	X	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.DESARROLLO DE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DIN	Equilibrio	X	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. EJERCCIOS DE DESPLAZAMIENTO UTILIZANDO D	Patrones Basicos de Movimiento		15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS
1.EJERCICIOS DE REVES		X	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS
1.Estiramiento		X	NTOS 30 SEGUNDOS POR CADA SEGMENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	MENTAR LOS VALORES DESARROLLADOS EN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE JULIO	**Lugar:BRUSELAS/UNID**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA FELEXIBILIDAD
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.CALENTAMIENTO ACTIVO UTILIZANDO EL ELEM	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.DESARROLLAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EST.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SALIDAS DE DIFERENTES FORMAS, UTILIZANDO	Reacción	X	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.JUEGO DE FONDO		**X**	**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.Estiramiento		X	NTOS 30 SEGUNDOS POR CADA SEGMENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	ACIONES GENERALES DADAS PARA LA PROXI	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE AGO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BASICA**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.							
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (RESPETO Y TRABAJO EN EQUIPO).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: La formadora guía la movilidadad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica una serie de ejercicios que se ejecutarán de un lado al lado con la finalidad de elevar la temperatura.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.PAREAS: Jugar por parejas, colocados uno enfrente del otro, golpeando la pelota con la mano, tanto con la derecha como con la izquierda, intentando no desplazarse apenas.	Fundamentación	Golpes	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2.ESTATUAS: La formadora propone una serie de posturas que los niños deberán adoptar.		Posiciones	5	

ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**	**Tiempo**	
1. Se ubica por parejas con un balón, llevaran el balón empuja y en posición de gateo, haciendo carrera de relevos.	Gatear	10	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar	10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el canguro y el sapo.	Saltar	10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Conos Pelotas
5.Juego de Golpes: Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña cruzando la misma con la pelota haciendo equilibrio en la raqueta. La araña también debe de ir haciendo equilibrio con la raqueta. A quien atrape la araña se queda dentro de la línea y se convierte en una nueva araña. Así sucesivamente hasta que todos sean arañas.	GOLPES	10	
6. LANZAMIENTOS: Los niños buscan todas las posibilidades de golpear la pelota		12	
7. ESCALERA: Los deportistas realizan una serie de ejercicios por medio de la escalera de coordinación.		8	

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Recuperación	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	**#¿NOMBRE?**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE AGO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BASICA**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad y Participación).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CORRE DETRÁS DE TU COMPAÑERO: La formadora explica las reglas del juego, se ubicarán por parejas y se enumeraran de 1 a 2, la formadora indicará quien atrapa a quién.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.POSICIONES: Los estudiantes ejecutan una serie de pisiciones por 40"	FUNDAMENTACIÓN	POSICIONES	10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. GOLPES : Los esduiantes practican los movimientos propios del golpe con el yo con yo.		GOLPES	10	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. MATCH DE HABILIDADES: Se realiza un circuito donde los niños van poder sobrepasar diferentes obstaculos.	FUNCIONES MOTRICES DE BASE		10	
3. Construyendo mi circuito: Se realizarán grupos pequeños, cada grupo planteará un circuito de ejercicios.	COORDINACIÓN		10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en			8	
7. Con			8	**MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar
FIRMA FORMADOR:	TAREA EN CASA	**5**	ejercicos para ejecutar en

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE AGO	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.							
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Trabajo en equipo).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: la formadora se encarga de proponer los ejercicios de movilidad articular.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. DETENTE DETENTE: La formadora explica las reglas del juego, todos los niños se ubican detrás de la formadora, todos iran corriendo hacia ella, en el momento en eque ella gire todos deberán detenerse.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.LA BOMBA: Los niños se ubicarán en circulo agarrados de las manos, a la señal de la formadora deberán solplar e iran agrandando el circulo, simulando inflar una bomba, cuando la formadora indique deberán desinflar la bomba, el circulo se hará más pequeño.	Sensibilización	Interna	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. JUGADO CON ELEMEMTOS: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.		Externa	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. El cuento de los animales en el bosque: El niño imagina, crea e interactua en relación a siguientes significados que menciona el docente.	Se despalza realizando diferentes movimientos.		10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Saltar		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. EVADIENDO OBSTACULOS: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6.LA ZONA DE JUEGO: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. EL CIRCUITO: Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacia atrás)			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	UELTA A LA CALM	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	ETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE AGOST	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BASICA**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Convivencia).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ATRAPA A TU COMPAÑERO: La formadora explica las reglas del juego, se ubicarán por parejas y se enumeraran de 1 a 2, la formadora indicará quien atrapa a quién.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	SENSIBILIZACIÓN		Tiempo 70 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.CIRCUITO DE EQUILIBRIO: Los deportistas proponen una serie de ejercicios donde se logre evidenciar el equilibrio.	FUNCIONES MOTRICES DE BASE	EQUILIBRIO	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Conos Platillos
2. CIRCUITO DE COORDINACIÓN: La formadora ejecuta una serie de ejercicios de coordinación		COORDINACIÓN	5	

ACTIVIDADES	Patrones Básicos de Movimiento	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. GOLPES POR PAREJAS	GOLPES	10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
2. GOLPES CONTRA EL MURO		10	
3. GOLPES POR GRUPOS		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**	**Tiempo**	
5. Lanzamiento de pelota: se ubicaran por parejas y buscaran diferentes maneras de lanzar la pelota	Lanzamiento	10	
6. El niño realiza lanzamientos al aire interntando agarrar la pelota antes de que caiga al piso		12	
7. Con conos se realiza un zigzag y el niño trasportara la pelota con las diferentes partes del cuerpo.		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	Escenario Deportivo Conos Platillos
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 DE AGOST	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BASIC**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.							
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Justicia).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ATRAPA A TU COMPAÑERO: La formadora explica las reglas del juego, se ubicarán por parejas y se enumeraran de 1 a 2, la formadora indicará quien atrapa a quién.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.POSICIONES: Los estudiantes ejecutan una serie de	FUNDAMENTACIÓN	POSICIONES	10	Escenario deportivo
2. GOLPES : Los esduiantes practican los movimientos propios		GOLPES	10	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. MATCH DE HABILIDADES: Se realiza un circuito donde los	FUNCIONES MOTRICES DE BASE		10	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Construyendo mi circuito: Se realizarán grupos pequeños,	COORDINACIÓN		10	Escenario deportivo
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	Balones
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto	Cordinación y Equilibrio		10	Colchonetas
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en			12	Conos.
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 DE AGOST	**Lugar:BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio:UBATE**	**Hora:1:00PM-3:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.							
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Cumplimiento).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los deportistas propone un ejercicio de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. ATRAPA A TU COMPAÑERO: La formadora explica las reglas del juego, se ubicarán por parejas y se enumeraran de 1 a 2, la formadora indicará quien atrapa a quién.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.Los estudiantes crearan de forma autonoma e independiente el objeto yo con yo para poder utilizarlo en las siguientes clases.	CONSTRUCIÓN DEL YO CON YO	TRABAJO MANUAL	70	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Cuerda Pelota de Tenis Tijeras Pegante

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			

ANEXO 13
OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE JULIO DE	**Lugar: BRUSELAS/UNI**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00P**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PRESENTACION ANTE LOS DIFERENTES DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA ESCUELA DE FORMACION DE TENIS DE CAMPO					
Objetivo Especifico: DESARROLLAR FUERZA EXPLOSIVA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IMPLEMENTAR JUEGO DE TIPO OFENSIVO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.REALIZAR UN TROTE EN LA FIGURA FORMADA P	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR E INFERIOR	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2. CIRCUITO DE FUERZA ENTENAMIENTO FUNCIO		Explosiva	**X**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.EJERCICIOS DE REACCION, SALIENDO DE DIFERE	Reacción	X	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.EJERCICIOS DE DRIVE	**X**		**15**	
2.JUEGO DE FONDO		**X**	**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.Estiramiento		X	NTOS 30 SEGUNDOS POR CADA SEGMENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	MENTAR LOS VALORES DESARROLLADOS EN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	ACIONES GENERALES DADAS PARA LA PROXI	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE JULIO DE	**Lugar: BRUSELAS/UNI**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00P**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR UNA BASE AEROBICA ESPECIFICA AL FUTBOL

Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA METODO CONTINUO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR ACCIONES DE JUEGO DEFENSIVAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.REALIZAR UN TROTE EN LA FIGURA FORMADA P	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3..DESARROLLAR EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENT	Resistencia	Aerobica	**X**	30	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.DESARROLLO DE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DIN	Equilibrio	X	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.EJERCICIOS DE JUEGO A LA RED		**X**	**30**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.Estiramiento		X	NTOS 30 SEGUNDOS POR CADA SEGMENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	MENTAR LOS VALORES DESARROLLADOS EN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	ACIONES GENERALES DADAS PARA LA PROXI	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE JULIO DE	**Lugar: BRUSELAS/UNI**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00P**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORRAR LA FELEXIBILIDAD					
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS	Introduccion a la clase	**X**	5	
2.	llamado a lista	**X**	5	
3.	Movilidad Articular	**X**	5	
4.REALIZAR UN TROTE EN LA FIGURA FORMADA P	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.DESARROLLAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD EST.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.SALIDAS DE DIFERENTES FORMAS, UTILIZANDO	Diferenciación	X	30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1EJERCICIOS DE REVES		**X**	**15**	
2.EJERCICIOS CON PELOTA	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES,PETOS, AROS, CONOS,PLATILLOS, ESTACAS**
1.Estiramiento		X	NTOS 30 SEGUNDOS POR CADA SEGMENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	MENTAR LOS VALORES DESARROLLADOS EN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	ACIONES GENERALES DADAS PARA LA PROXI	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM SANTANA _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE AGOSTO	**Lugar: BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer las técnicas agresivas de ataque y contra - ataque, fortaleciendo su proceso como jugador

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Respeto).	Introduccion a la clase	**X**	5	Escenario Deportivo Conos Platillos
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación de la FC y cada uno de los estudiantes lo va realizando.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.JUEGO DE APLICACIÓNS: Se realiza un juego por parejas.	JUEGO DE APLICACIÓN	GOLPES	40	Escenario deportivo
		POSICIONES		

ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Escalera: La foemadora plantea una serie de ejercicios de los deportistas deben ejecutar en la escalera de coordinación.	Coordinación	15	Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
2. Desplazamiento con pelota: Cada uno de los deportistas realiza diferentes desplazamientos con la pelota.	Desplazamientos	15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	Escenario Deportivo Conos Platillos
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE AGOSTO	**Lugar: BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.							
Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar los golpes vistos a la fecha.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Honestidad).	Introduccion a la clase	**X**	5	Escenario Deportivo Conos Platillos
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: La formadora explica las una serie de ejercicios relacionados a la elevación de la FC y cada uno de los estudiantes lo va realizando.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.GOLPES AL MURO: Mejorar el golpe de drive por medio de ejercicios de asimilación	Golpes	Drive	10	Escenario deportivo
2. PASO LADO A LADO: Mejorar el golpe de drive por medio de ejercicios de asimilación		Revés	10	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. Golpes por parejas: Practican cada uno de los golpes vistos anteriormente	Golpes		10	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Golpes contra el muro		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Circuito		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE AGOSTO DE 2	**Lugar: BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer componentes tácticos en parejas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (Participación).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO INDIVIDUAL: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motico lo realizan de forma autonoma he independiente.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.PAREJAS:Mejorar el golpe de Volea.	GOLPES.		20	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. GOLPEANDO AL MURO: Practica los diferentes golpes en el muro.			20	

ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**	**Tiempo**	
Juego de Aplicación	Diferentes formas de golpear la pelota con la raqueta	30	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	UELTA A LA CALM	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	ETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	

FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE AGOSTO DE	**Lugar: BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer las técnicas agresivas de ataque y contra - ataque, fortaleciendo su proceso como jugador

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	**X**	Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (TRABAJO EN EQUIPO).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO INDIVIDUAL: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motico lo realizan de forma autonoma he independiente.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.CIRCUITO: La formadora propone un circuito.	FUNCIONES MOTRICES DE BASE	COORDINACIÓN	10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. Los estudiantes proponen un circuito		EQUILIBRIO	10	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. Bolibomba: Los estudiantes se organizarán por grupos, deberán pasar de lado a lado la bomba sin permitir que esta se caiga.	Se despalza realizando diferentes movimientos.		20	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Recuperación	UELTA A LA CALM	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	ETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 DE AGOSTO DE	**Lugar: BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Reconocer los diferentes desplazamientos como herramienta táctica de la disciplina.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (CONVIVENCIA).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motico lo realizan de forma autonoma he independiente.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.RESPIRACION: Cada niños deberá soplar un objeto desde el punto se salida al punto de llegada.	Sensibilización	Interna	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. Agrupación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.		Externa	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. Bolibomba: Los estudiantes se organizarán por grupos, deberán pasar de lado a lado la bomba sin permitir que esta se caiga.	Se despalza realizando diferentes movimientos.		10	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Saltar		10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Circuito		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	ETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 DE AGOSTO D	**Lugar: BRUSELAS/UNIDAD BAS**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 3:00PM-5:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILLIAM SANTANA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar cuales son las técnicas agresivas de ataque y contra - ataque, fortaleciendo su proceso como jugador

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. BIENVENIDA: Se realizá un saludo general y una introducción breve de lo que se va a realizar en clase, a si mismo se enfatiza en los valores a trabajar (JUEGO LIMPIO).	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2. LLAMADO A LISTA: La formadora se encarga se realizar el llamado a lista y sa a conocer a los niños y niñas los acuersdo y las treglas para la sesión.	llamado a lista	**X**	3	
3. MOVILIDAD ARTICULAR: Cada uno de los estudiantes va propiendo los ejercicios de movilidad articular con ayuda de la formadora.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. CALENTAMIENTO GUIADO: Los deportistas ya conocen el calentamiento, por tal motico lo realizan de forma autonoma he independiente.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.JUEGO DE APLICACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		30	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el conejo.	Saltar		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Circuito		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)			8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Recuperación	UELTA A LA CALM	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	ETROALIMENTACIÓ	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar	
FIRMA FORMADOR:	**WILLIAM SANTANA**			

ANEXO 14
OBLIGACION 8
PLANES MENSUSALES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO:**		
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA:**	L1:00AM-1:00PM/1:00PM-3:00PM/3:00PM-5:00PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x	
			RESPONSABILIDAD			x			
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					x	
			OBEDIENCIA	x		x			
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN					x	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	x					
			RECOMPENSA			x			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					x	
			MOVILIDAD ARTICULAR			x			
			CALENTAMIENTO	x					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x					
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION			x			
			REACCIÓN					x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x					
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD			x			
			RESISTENCIA					x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE					x	
			REVES			x			
			VOLEA	x					
			SAQUE						
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGO OFENSIVO						
			JUEGO DEFENSIVO	x					
			JUEGO DE FONDO						
			JUEGO EN LA RED					x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			x			
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x				x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			x			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: UBATE**			
LUGAR:				BRUSELAS		**HORARIO DE PRACTICA:** L1:00AM-1:00PM/1:00PM-3:00PM/3:00PM-5:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA	X		X			
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO			X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X	
			RITMO						
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD	X		X			
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE						
			REVES			X		X	
			VOLEA						
			SAQUE	X					
		ELEMENTOS TACTICOS	JUEGO OFENSIVO					X	
			JUEGO DEFENSIVO	X					
			JUEGO DE FONDO			X			
			JUEGO EN LA RED						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X			

FIRMA FORMADOR:

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté
NIT. 899999281-2

Una Nueva Ubaté

Tipo Documento	CONSTANCIA	VERSIÓN	2022
Nombre Documento	CONSTANCIA	TRD	111-30-09
		PÁGINA	Página 1 de 1

EL SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES DE UBATE

HACE CONSTAR:

Que **WILLIAM FERNANDO SANTANA SANTANA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.646.164 de Ubaté presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE CAMPO,** durante el período comprendido entre el **13 de JULIO al 30 de JULIO de 2022,** cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a 01 del mes de agosto de 2022.

ADM. MIGUEL GONZALEZ TORRES
Secretario de Recreación y Deportes

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	ISABEL GUZMAN	MIGUEL GONZALEZ TORRES	MIGUEL GONZALEZ TORRES
Cargo	AUX. ADMINISTRATIVO	SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES	SECRETARIO DE RECREACION Y DEPORTES
Fecha	AGOSTO 01 DE 2022	AGOSTO 01 DE 2022	AGOSTO 01 DE 2022
FIRMA			

Scanned with CamScanner