EVIDENCIAS PAGO 09	
FORMADOR	**WILLIAM ALONSO MARTINEZ PULIDO**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**
MUNICIPIO	**CHAGUANI**
NÚMERO DEL CONTRATO	**CPS-045-2022**
PERIODO INFORMADO	**01/11/2022 AL 30/11/2022**

OBLIGACIÓN 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.



OBLIGACION 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.

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN TENIS DE CAMPO CHAGUANI CUNDINAMARCA.

INTRODUCCIÓN

El presente plan pedagógico se orienta a contribuir en la formación integral de los niños de 6 a 17 niños en el municipio de Chaguaní:, a través del aprovechamiento del tiempo libre en donde todo el trabajo va enfocado a la integralidad del ser en la sociedad, y claramente, buscando un desarrollo motor fundamental en la práctica del juego y la realización de actividades físicas, vitales para obtener beneficios en muchos aspectos , se pretende ofrecer sesiones más dinámicas, divertidas, con objetivos claros y recomendadas por la ITF (International tenisfederation) para el desarrollo de habilidades básicas motrices y por supuesto, esperando resultados en el mejoramiento técnico-táctico en el tenis.

JUSTIFICACIÓN

Un estilo de vida físicamente activo en la infancia trae grandes beneficios como el desarrollo de habilidades motrices, fortalecimiento de músculos y huesos en crecimiento, mejora postura y movimientos, alivia problemas como la ansiedad y la depresión, además del aprovechamiento del tiempo libre, en actividades que propenden a su bienestar físico, social y emocional.

la práctica de actividad física y más específicamente, del entrenamiento de tenis de campo, permite mejorar la calidad de vida del ser humano, desarrollando su integralidad y mejorando sus condiciones motrices, físicas, técnicas y tácticas.
Es de vital importancia, establecer a la actividad física y el deporte, como una herramienta fundamental que busca un cambio en la sociedad, tratando de minimizar problemas económicos, sociales y culturales, entre otros, y a la vez, seleccionar posibles talentos deportistas en el tenis de campo.

La implementación de programas deportivos en una comunidad siempre va a favorecerla.Una sociedad saludable, alegre, unida puede desarrollar un elevado nivel de vida para todos, teniendo un progreso importante en cada individuo. Además, el trabajo académico permitirá seguir con procesos de este tipo en diferentes deportes y comunidades

MARCO LEGAL

El congreso de Colombia, decreto la ley 181, donde Los objetivos generales son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edadesy facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

OBJETIVO GENERAL

Incentivar y desarrollar el programa de formación en motriz, técnico-tácticos e integrales, de carácter pedagógico, establecidos anteriormente, para los niños del municipio de Chaguaní en los espacios extracurriculares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la realización de actividad física
- Contribuir al buen uso del tiempo libre a través del deporte
- Incentivar la actividad física y la participación
- Enseñar la técnica y la táctica de la disciplina del tenis de campo
- Crear hábitos de disciplina en la enseñanza de un deporte.
- Aplicación del entrenamiento táctico de la consistencia, altura, dirección y profundidad de la bola en el juego, para la categoría de iniciación y fundamentación deportiva
- Llevar procesos individuales con miras a mejorar las capacidades básicas motrices del alumno: fortalecer sus debilidades y destacar sus fortalezas, partiendo del principio de individualidad

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

El presente plan pedagógico se llevará a cabo con los niños de 6 a 17 años que viven en el municipio de Chaguaní.

Se realizará la práctica deportiva dividiendo a los participantes en 3 grupos, de acuerdo con su edad:

- Iniciación: 6 a 8 años
- Fundamentación:9 a 12 años
- Perfeccionamiento:13 a 17 años

CARACTERIZACIÓN DEL TENIS DE CAMPO

El tenis es un tipo de deporte que se practica dentro de una cancha especial que consta de un terreno completamente llano, de forma rectangular y que se encuentra dividido por medio de una red que al mismo tiempo marca el lugar donde se ubicarán los jugadores. Para poder practicarlo el uso de una raqueta y una bola de tenis es indispensable. El jugador deberá tomar la raqueta con sus manos y golpear la pelota para que llegue al otro extremo de la red sin tocarla

Las principales características del tenis
Los partidos no tienen descansos prolongados.
Se juega de forma continua sin ningún tipo de interrupción hasta que el partido finaliza.
No existen los sustitutos para los jugadores.

Se juega en silencio con el objetivo de reducir el estrés al máximo y aumentar la concentración. Existe un tiempo de 3 minutos para recuperarse de una lesión, sino se consigue, el jugador será descalificado.

Es un deporte que necesita de resistencia anaeróbica y aeróbica.
El tenista debe de ser ágil, realizar movimientos fluidos y rítmicos, además, debe de tener una excelente coordinación de sus movimientos.

Se puede jugar individualmente o en parejas.

FORMATO DEL JUEGO

El tenis se juega en una cancha rectangular dividida por una red intermedia. Cada jugador debe contar con una raqueta y el juego inicia con el saque por parte de uno de ellos en el momento en que golpea la bola. La bola debe de rebotar en el cuadro opuesto del jugador que saca una vez y no debe rozar la red. El jugador tendrá dos oportunidades para realizar el saque, si falla ambas significará un punto a favor de su contrincante**.**

FUNDAMIENTOS TÉCNICOS DEL TENIS DE CAMPO

Los fundamentos básicos del tenis son los siguientes:

Las empuñaduras: forma básica en que se sujeta la raqueta en el momento de realizar un golpe, ésta debe de ser correcta pues es un puente que define el estilo del jugador.

Mecánica de golpes: se refiere a la forma en que se realiza el golpe de la pelota. Existen básicos como el golpe de derecha, de revés, saque y volea y especializados como globos, bote y dejadas.

Juego de pies: son una serie de movimientos que realizan los pies del jugador para poder tomar una posición correcta antes de realizar el golpe, esto hace que el tenista se sienta más cómodo y coordinado.

Efecto del golpe: es el tipo de rotación que se realiza una vez que se golpea la bola y permiten que el jugador tenga un mejor control sobre la bola.

TECNICA DEL TENIS DE CAMPO

Las principales técnicas que envuelven a este deporte son las siguientes:

Empuñaduras: la forma de sujetar el mango de la raqueta.

Servicio: se hace con la empuñadura continental para ganar más velocidad y variación en el servicio.

Volea: el golpe que se le da a la pelota antes que ésta rebote en el suelo.

Revés: una de las técnicas más difíciles del tenis y depende de la posición del cuerpo.

Dejada: un golpe por medio del cual se le quita potencia a la pelota para que caiga cerca de la red.

Saque: punto de inicio del partido y una de las técnicas más importantes.

TEMAS Y CONTENIDOS

Se iniciará realizando actividades donde se familiarice al grupo y permita conocer las habilidades motrices de cada uno de los integrantes.

TEMAS A DESARROLLAR DEL TENIS DE CAMPO

1. Fundamentos básicos del tenis de campo: Explicación de las técnicas básicas, realizando demostración y permitiendo que los niños, las realicen en repetidas ocasiones, buscando el perfeccionamiento de la técnica.

El saque es el golpe más importante del tenis, ya que es el que va a dar comienzo al punto y su correcta aplicación puede permitir al sacador quedar en una posición de ventaja tras la devolución o bien lograr un saque ganador o "ace": punto ganado sin que el rival impacte la pelota, o que tras el impacto la pelota no pase la red o se vaya fuera de los límites de los flejes (en cuyo caso no se denomina ace, sino punto de saque). Al tener buen saque un tenista aprende a acabar mejor los golpes efectuados sin que la bola toque suelo y dificultarle al contrincante marcarle un punto después de que le hagan una cortada.

El drive de derecha es el golpe básico. Consiste en impactar a la pelota después del bote, de forma directa, del mismo lado del brazo hábil del jugador. Para la mayoría de los jugadores es el arma fundamental para ganar un punto y el de mayor control. Se debe estar perfilado a la pelota dependiendo con que mano juegue el tenista, la mano izquierda señala la pelota para darle la dirección.

El revés es el golpe al lado opuesto al drive. A pesar de ser un golpe de mecánica natural, suele ser uno de los que más cuesta llegar a dominar cuando se empieza en el tenis. Es muy importante la posición del cuerpo, que debe ser colocado de perfil, utilizándose como técnica para ello, bajar el hombro para apuntarlo en dirección a la red, mientras el brazo derecho en los diestros e izquierdo en los zurdos, pasa sin ser flexionado por debajo del mentón, para ubicarse atrás antes de retornar para impactar la pelota, siempre delante del cuerpo. Es importante, al igual que el drive, que el peso del cuerpo se traslade de atrás hacia adelante en el momento de impactar la pelota.

La volea o golpe de aire, es el golpe que se realiza antes que la pelota bote. Es ejecutado normalmente cerca de la red para definir un punto. Debido a la mayor cercanía del jugador al contrincante, es un golpe que requiere ser realizado con gran velocidad y reflejo. La raqueta debe encontrarse en todo momento al frente y alto. El golpe se realiza llevando adelante el pie opuesto al lado donde se va a impactar la pelota, simultáneamente con el perfilado del cuerpo, de modo que la raqueta pueda hacer un breve movimiento hacia atrás para impactar la pelota adelante y de arriba hacia abajo, aprovechando la fuerza que la propia pelota trae, en lo posible sin aplicar energía extra y sin flexionar la muñeca.

La dejada o drop shot (del inglés "tiro gota") es un golpe en el que se le resta potencia a la pelota con la intención de que caiga lo más cerca posible de la red, del lado contrario. Se realiza habitualmente de drive, aunque es posible hacerlo también de revés.

La contra dejada suele ser la respuesta adecuada a una dejada, a la que el jugador llega poco antes del segundo bote. Como habitualmente la pelota se encuentra muy baja y cerca de la red, no es posible recurrir a un Golpe potente. Por lo tanto, el jugador solo tiene la opción de un golpe suave sobre el fondo, o una contra dejada, es decir, una nueva dejada de respuesta, esta vez realizado desde cerca de la red

El remate es el golpe de alto, de arriba hacia abajo, antes de que la pelota bote. También se puede realizar con bote, pero en este caso se haría con un bote con mucha mayor parábola vertical que horizontal. Para que sea efectivo es indispensable que se trate de un golpe muy potente que no dé oportunidad de respuesta, al contrario, ya que se trata siempre de un golpe de definición. Se realiza cuando la pelota viene muy alta, a la altura del brazo extendido del jugador. Él golpe se prepara perfilando el cuerpo, llevando la raqueta hacia atrás y colocándola detrás de la nuca, mientras la mano libre apunta a lo alto, hacia la pelota. En el momento del impacto, el pie trasero pasa hacia adelante, al mismo tiempo que la raqueta sale de atrás el cuerpo en un movimiento similar al del saque. Al momento de impactar la pelota, la muñeca debe flexionarse hacia abajo, terminando el golpe de manera similar al saque. La pelota tiene que rebotar antes de devolverla.

El Gran Willy es un golpe inusual, habitualmente en situación desesperada, cuando la pelota ha pasado al jugador, que consiste en impactarla entre las piernas de espalda a la red.

Golpe Liftado: es un tipo de impacto a la pelota, por la cual la misma es "cepillada" desde abajo, "envolviéndola" con un giro de la muñeca, imponiéndole un efecto de rotación hacia adelante, que hace que cuando la pelota bote, salga despedida hacia arriba y hacia adelante, enviando al jugador contrario hacia atrás.

Golpecortado: es el efecto inverso al liftado, ya que la pelota adquiere una rotación hacia atrás que la lleva a "deslizarse" al botar, obligando al contrario a tener que impactarla más bajo.

Plano: El golpe plano es aquél que se realiza sin imprimirle ningún efecto a la pelota. En general es muy efectivo cuando se realiza desde una altura mayor a la red, de arriba hacia abajo. Los golpes que se pueden ejecutar de esta manera son el drive, el revés, el saque y la volea (ésta se debe ejecutar de manera plana "siempre", exceptuando las veces que la volea se quiera muy suave, es decir haciendo un drop shot de volea).

Efecto lateral: El efecto lateral es un efecto que puede ser utilizado tanto en el golpe de derecha como en el de revés y consiste en pegarle a la pelota por el costado, logrando así que tome una trayectoria lateralmente combada hacia los costados de la pista. Tiene como fin hacer más difícil la devolución de un jugador ubicado en la red, o provocar el alejamiento del contrincante de la cancha.

Efecto de retroceso: El efecto de retroceso o back spin, hace que la pelota vuelva hacia atrás luego de botar. Suele utilizarse en la dejada, pudiendo en algunos casos, la pelota botar y volver al campo propio, impidiendo así toda posibilidad de devolución excepto si el jugador rival pasa la raqueta sin tocar la red ni con el cuerpo ni con la raqueta y golpea la pelota. Este golpe difiere únicamente con el slide spin en que la fricción entre la pelota y el suelo es estática. Por este motivo la pelota puede llegar a retroceder en vez de avanzar.

Globo: el rubio es un tiro combado que se utiliza para pasar al jugador contrario por encima. Se ejecuta tanto de drive como de revés. Incluso existe (su uso no es tan frecuente) la volea globeada. Su ejecución consiste en impactar hacia arriba la pelota (a diferencia de las demás ejecuciones que se hacen hacia adelante), con esto se logra pasar a un jugador que está parado en la zona de la volea o bien hacer un juego defensivo de fondo.

2. Procedimentales

- Aprendizaje y mejora de los diferentes gestos técnicos.
- Conocimiento y puesta en práctica de los sistemas defensivos.
- Asimilación y aplicación de habilidades técnicas en contexto real de juego.
- Resolución de situaciones tácticas determinadas por el propio juego.

3. Actitudinales

- Respeto a las normas, al profesor y al resto de compañeros.
- Importancia de la cooperación, del trabajo y la comunicación para el logro de los objetivos.
- Fomento de las relaciones interpersonales.
- Proposición de retos para fomentar el afán de superación.
- Reglas del tenis de campo: A través de la realización del juego, se explicarán las reglas básicas del tenis de campo.
- En el circuito profesional los partidos son generalmente al mejor de 3 sets.
- Los partidos al mejor de 5 se llevan a cabo en los torneos de Grand Slam y en Copa Davis
- Las mujeres disputan sus partidos al mejor de 3 sets, cualquiera que sea el torneo
- Cada set se juega al mejor de 6 juegos, con al menos 2 juegos de diferencia.
- De llegar los dos jugadores a 5 iguales en un set, debe jugarse al mejor de 7 juegos para mantener los dos juegos de diferencia.
- En el caso en que se llegue a 6 iguales, se juega un juego largo llamado "Tie Break" (Muerte súbita), donde sacan 2 veces cada uno de los jugadores sucesivamente (exceptuando que se cambia de jugador que saca después del primer punto del tie break) y gana el que llegue a 7 puntos, siempre que tenga 2 puntos de diferencia como mínimo.
- Si los dos jugadores llegan a un 6 iguales en el último set, debe seguir jugándose hasta haber 2 juegos de diferencia entre ellos; por ejemplo: 8 a 6 u 11 a 9.
- Cada juego se juega contando los puntos en una escala de 15-30-40-punto. Si los dos jugadores llegan a 40 iguales (iguales, o deuce en inglés) deben seguir jugando hasta lograr dos puntos de diferencia. Al estar los jugadores en iguales, la escala que se aplica es Ventaja ("servicio" o "fuera")-Juego.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La metodología para este plan de pedagógico se desarrollará a través de: la asignación de Tareas y el descubrimiento. Cabe destacar que cuando se trate de transmitir los principios tácticos se tenderá a utilizar un descubrimiento guiado.
Se explicará cada uno de los ejercicios y se mostrará la correcta ejecución de la técnica, además el descubrimiento guiado permitirá una mejor asimilación y aprendizaje de la táctica, y una mayor implicación cognitiva del alumnado.
La comunicación o feed-back será de manera individual o grupal dependiendo del ejercicio que se esté realizando, se dará mientras se realiza la acción o ejercicio y justo al finalizar la acción o ejercicio, de esta manera el alumnado será consciente de donde están sus fallos en esa acción concreta, podrá corregirlos y realizarlo correctamente en la siguiente ejecución, sabrá el por qué lo ha realizado mal y conocerá la progresión que va teniendo.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación inicial de observación, en la cual podre evidencia el nivel técnico de cada niño y las habilidades motrices.
Durante el desarrollo de cada clase y a través de la observación identificaré los niños que van adquiriendo las habilidades y destrezas propuestas; y si asimilan los conocimientos básicos enseñados de este deporte, donde se utilizará como criterios de evaluación:

- Aplica correctamente las habilidades básicas requeridas en este deporte a un nivel aceptable.
- Respeta y cuida los materiales.
- Colabora con los compañeros creando situaciones de juego favorables.
- Valora en mejor medida el esfuerzo que el resultado.
- Conoce las reglas básicas de este deporte.
- Conoce las diferentes técnicas utilizadas en este deporte.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Se realizan 12 sesiones a la semana, en las cuales en cada sesión se abordará y realizará las actividades para aprender la técnica de tenis de campo: El saque, El drive, El revés, La volea, La dejada, La contra dejada, El remate, Golpe liftado, Golpe cortado, Plano, Efecto lateral, Efecto retroceso, Globo, adicionalmente se harán actividades para desarrollar capacidades motrices y físicas básicas como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

- **CRONOGRAMA**

FORMADOR Y DISCIPLINA.	**HORA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**
WILLIAM ALONSO MARTINEZ PULIDO **TENIS DE CAMPO**	02:00 PM A 4:00 M INICIACIÓN	X	X	X	CIC
	4:00 PM A 6:00 PM FUNDAMENTACION	X	X	X	CIC
	6:00 a 8:00 PM PERFECCIONAMIENTO	X	X	X	CIC



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO D E EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REAUZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FUA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS GOLPES	BASICOS	GOLPE DERECHA , GOLPE REVES, VOLEA DERECHA, VOLEA REVES, SERVICIO, REMATE
						FASES DE LOS GOLPES	POSICION , UNIDAD DE GIRO INICIO, AVANCE IMPACTO , TERMINACIONL Y RECOLOCACION
						POSICION DE PREPARADO	SEPARACION DE PIES , FLEXION DE RODILLAS, INCLPINACION DE TRONCO. POSICION DE LA RAQUETA ; MIRADA AL FRENTE
						UNIDAD DE GIRO	GIRO DEL PIE DEL GOLPE, FACILITA DESPLAZAMIENTO, ARMADO DEL BRAZO RAQUETA, ANTICIPACION,
				2	FASES DEL GOLPE	INICIO	RECTILINEO SEGUIR ORDEN PUNTA DE LA RAQUETA MUÑECA ,CODO ,HOMBRO
						FINAL DE LA FASE INICIAL	BRAZO ADELANTADO APUNTA LA PELOTA , TAPON DE LA RAQUETA APUNTA LA PELOTA, CARA DE LA RAQUETA PUEDE QUEDAR PARALELA A LA VALLA DE L FONDO
						AVANCE -IMPACTO	PASOS CORTOS , PASOS AJUSTE , EQUILIBRIO, RITMO :RAQUETA Y PESO DEL CUERPO ATRÁS ADELANTE , DISTANCIA CON LA PELOTA
						AVANCE ACELERACION	RECORRIDO DESCENDENTE - ASCENDETE , CONTROL POSICION CUERDAS EN LA ACCION PRINCIPAL , ACELERACION - SLTURA.
						IMPACTO	INICIACION DEL LADO O SEMIABIERTA , EMPUÑADURA,
				3	EMPUÑADURAS	EMPUÑADURA ESTES	PARA INICIACION , FAVORECEN GOLPES ALTURA CINTURA, MEJOR TRASFERENCIA MANPO RAQUETA, FAVORECEN GOLPES PLANOS , MAYOR ESTABILIDAD CONJUNTO MANO - RAQUETA
						EMPUÑADURA ESTE DE DERECHA	
						EMPUÑADURA ESTE DE REVES	
						EMPUÑADURAS OESTES	OESTE DERECHA , OESTE REVES
						EMPUÑADURAS INTERMEDIAS	CONTINENTAL- AUTRALIANAS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE EL TENIS DE CAMPO	AUDIOVISUALES
						INICIOS DEL TENIS DE CAMPO EN COLOMBIA	AUDIOVISUALES
						LA RAQUETA	AUDIOVISUALES
				2	REGLAMENTACION	LA PISTA O CANCHA	LA PISTA ESTA DIVIDIDA POR UNA RED , CON UNAS MEDIDAS YA ESTABLECIDAS
						LA PELOTA	LAS PELOTAS DEBES ESTAR APROBAS PARA DICHO JUEGO
						LA RAQUETA	LAS RAQUETAS QUE SE HA APROBADO PARA EL JUEGO DE CUERDAS CRUZADAS
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE EJECUCION
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERO5NA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERO5NALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						JUSTICIA	LOGRAN OBRAR Y JUZGAR, TENIENDO COMO BASE FUNDAMENTAL LA VERDAD, DANDO A CADA UNO LO QUE LE PERTENECE
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
						TOLERANCIA	CONVIVEN UNOS CON OTROS NIÑOS DEPORTISTAS EN ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
						PAZ	LOGRAN ESTABLECER MOMENTOS DE DIALOGO Y REFLEXION PARA RESOLVER CONFLICTOS
						HUMILDAD	LOGRAN TENER CONCIENCIA DE LAS VIRTUDES Y DEFECTOS Y OBRAN DE ACUERDO A ESTO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DANAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANTAS O AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILLIAM MARTINEZ
MUNICIPIO	CHAGUANI



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMEINTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTITA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS GOLPES	BASICOS	GOLPE DERECHA , GOLPE REVES, VOLEA DERECHA, VOLEA REVES, SERVICIO, REMATE
						FASES DE LOS GOLPES	POSICION , UNIDAD DE GIRO INICIO, AVANCE IMPACTO , TERMINACION, Y RECOLOCACION
						POSICION DE PREPARADO	SEPARACION DE PIES , FLEXION DE RODILLAS, INCLPINACION DE TRONCO. POSICION DE LA RAQUETA , MIRADA AL FRENTE
						UNIDAD DE GIRO	GIRO DEL PIE DEL GOLPE, FACILITA DESPLAZAMIENTO, ARMADO DEL BRAZO RAQUETA, ANTICIPACIÓN,
				2	FASES DEL GOLPE	INICIO	RECTILINEO SEGUIR ORDEN PUNTA DE LA RAQUETA MUÑECA ,CODO ,HOMBRO
						FINAL DE LA FASE INICIAL	BRAZO ADELANTADO APUNTA LA PELOTA , TAPON DE LA RAQUETA APUNTA LA PELOTA, CARA DE LA RAQUETA PUEDE QUEDAR PARALELA A LA VALLA DE L FONDO
						AVANCE - IMPACTO	PASOS CORTOS , PASOS AJUSTE , EQUILIBRIO, RITMO RAQUETA Y PESO DEL CUERPO ATRÁS ADELANTE , DISTANCIA CON LA PELOTA
						AVANCE ACELERACION	RECORRIDO DESCENDENTE - ASCENDETE , CONTROL POSICION CUERDAS EN LA ACCION PRINCIPAL , ACELERACION - SLTURA.
						IMPACTO	INICIACION DEL LADO O SEMIABIERTA , EMPUÑADURA,
				3	EMPUÑADURAS	EMPUÑADURA ESTES	PARA INICIACION , FAVORECEN GOLPES ALTURA CINTURA, MEJOR TRASFERENCIA MANPO RAQUETA, FAVORECEN GOLPES PLANOS , MAYOR ESTABILIDAD CONJUNTO MANO - RAQUETA
						EMPUÑADURA ESTE DE DERECHA	
						EMPUÑADURA ESTE DE REVES	
						EMPUÑADURAS OESTES	OESTE DERECHA , OESTE REVES
						EMPUÑADURAS-INTERMEDIAS	CONTINENTAL- AUTRALIANAS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE EL TENIS DE CAMPO	AUDIOVISUALES
						INICIOS DEL TENIS DE CAMPO EN COLOMBIA	AUDIOVISUALES
						LA RAQUETA	AUDIOVISUALES
				2	REGLAMENTACION	LA PÍSTA O CANCHA	LA PISTA ESTA DIVIDIDA POR UNA RED , CON UNAS MEDIDAS YA ESTABLECIDAS
						LA PELOTA	LAS PELOTAS DEBES ESTAR APROBAS PARA DICHO JUEGO
						LA RAQUETA	LAS RAQUETAS QUE SE HA APROBADO PARA EL JUEGO DE CUERDAS CRUZADAS
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE EJECUCION
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PEROSNA O SER VIVO.
						HONIESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRRADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						JUSTICIA	LOGRAN OBRAR Y JUZGAR, TENIENDO COMO BASE FUNDAMENTAL LA VERDAD, DANDO A CADA UNO LO QUE LE PERTENECE
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
						TOLERANCIA	CONVIVEN UNOS CON OTROS NIÑOS DEPORTISTAS EN ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
						PAZ	LOGRAN ESTABLECER MOMENTOS DE DIALOGO Y REFLEXION PARA RESOLVER CONFLICTOS
						HUMILDAD	LOGRAN TENER CONCIENCIA DE LAS VIRTUDES Y DEFECTOS Y OBRAN DE ACUERDO A ESTO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA CORO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CALIFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DESEA
						LLANATAS O AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIÉ DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILLIAM MARTINEZ
MUNICIPIO	CHAGUANI



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD PARA COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO Y MOVIMIENTOS INDIVIDUALES
						RITMO	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO PARA LLEVARLOS A CABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ
						EQUILIBRIO	EL NIÑO DEPORTISTA OBTINE LA CAPACIDAD PARA MANTENER EL CUERPO EN ESTADO DE EQUILIBRIO Y OBTIENE LA CAPACIDAD DERECUPERAR EL EQUILIBRIO DINAMICO.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA LOGRA REALIZAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN ESPACIO Y TIEMPO.
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	REACCIONA EN CORTO TIEMPO
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO SE DEZPLAZA CAMINANDO SIN PENSAR EN EL MOVIMIENTO
						CORRER	EL NIÑO CORRE CON ARMONIA Y COORDINACION
						SALTAR	SALTA LA CUERDA
						ATRAPAR	FIJA Y ATRAPA UNA BOMBA
						RODAR	EL NIÑO LOGRA RODAR DE DIFERENTES FORMAS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	LOGRAN MEJORAS EN LOS NIVELES DE FUERZA POR MEDIO DE ADAPTACIONES NEURALES, QUE SE BASAN EN EL INCREMENTO DE LAS UNIDADES MOTORAS ACTIVAS, UNA MAYOR COORDINACION Y DOMINIO TECNICO DE LOS MOVIMIENTOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	SE LOGRA ESTIMULAR LA HIPERTOFIA DEL MUSCULO CARDIACO LO QUE PERMITE INCREMENTAR LA CAPACIDAD AEROBICA.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	LOGRA DISMINUCION DE LOS TIEMPOS DE REACCION
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAN MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y CARDIOVASCULAR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS GOLPES	BASICOS	GOLPE DERECHA , GOLPE REVES, VOLEA DERECHA, VOLEA REVES, SERVICIO, REMATE
						FASES DE LOS GOLPES	POSICION , UNIDAD DE GIRO INICIO, AVANCE IMPACTO , TERMINACIONL Y RECOLOCACION
						POSICION DE PREPARADO	SEPARACION DE PIES , FLEXION DE RODILLAS, INCLINACION DE TRONCO. POSICION DE LA RAQUETA , MIRADA AL FRENTE
						UNIDAD DE GIRO	GIRO DEL PIE DEL GOLPE, FACILITA DESPLAZAMIENTO, ARMADO DEL BRAZO RAQUETA, ANTICIPACION,
				2	FASES DEL GOLPE	INICIO	RECTILINEO SEGUIR ORDEN PUNTA DE LA RAQUETA MUÑECA ,CODO ,HOMBRO
						FINAL DE LA FASE INICIAL	BRAZO ADELANTADO APUNTA LA PELOTA , TAPON DE LA RAQUETA APUNTA LA PELOTA, CARA DE LA RAQUETA PUEDE QUEDAR PARALELA A LA VALLA DE L FONDO
						AVANCE - IMPACTO	PASOS CORTOS , PASOS AJUSTE , EQUILIBRIO, RITMO .RAQUETA Y PESO DEL CUERPO ATRÁS ADELANTE ; DISTANCIA CON LA PELOTA
						AVANCE ACELERACION	RECORRIDO DESCENDENTE - ASCENDETE , CONTROL POSICION CUERDAS EN LA ACCIÓN PRINCIPAL , ACELERACION - SLTURA.
						IMPACTO	INICIACION DEL LADO O SEMIABIERTA , EMPUÑADURA,
				3	EMPUÑADURAS	EMPUÑADURA ESTES	PARA INICIACION , FAVORECEN GOLPES ALTURA CINTURA, MEJOR TRASFERENCIA MANPO RAQUETA, FAVORECEN GOLPES PLANOS , MAYOR ESTABILIDAD CONJUNTO MANO - RAQUETA
						EMPUÑADURA ESTE DE DERECHA	
						EMPUÑADURA ESTE DE REVES	
						EMPUÑADURAS OESTES	OESTE DERECHA , OESTE REVES
						EMPUÑADURAS INTERMEDIAS	CONTINENTAL- AUTRALIANAS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	QUIEN Y DONDE FUE EL TENIS DE CAMPO	AUDIOVISUALES
						INICIOS DEL TENIS DE CAMPO EN COLOMBIA	AUDIOVISUALES
						LA RAQUETA	AUDIOVISUALES
				2	REGLAMENTACION	PUNTUACION DEL JUEGO	0, 15, 30, 40 , JUEGO
						PUNTUACION EN UN SET	SET DE VENTAJA, SET DE TI EBREAK
						PUNTUACION EN UN PARTIDO	AL MEJOR DE TRES, AL MEJOR DE CINCO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LIGA BOGOTA	POR MEDIO DE AYUDAS AUDIO-VISUALES
						SELECCIÓN CUNDINAMARCA	TECNICA DE EJECUCION
						SELECCIÓN COLOMBIA	VISUALIZACOPN Y REALIZACION DE UNA TECNICA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	LOGRAN RECONOCER, VERAR O APRECIAR A UN OBJETO, PERODNA O SER VIVO.
						HONESTINDAD	LOGRAN HACER REFERENCIA A ATRIBUTOS PERSONALES COMO LA DECENCIA, EL PUDOR, LA DIGNIDAD, LA SINCERIDAD, LA JUSTICIA, LA RECTITD Y LA HONRAADEZ EN LA FORMA DE SER Y DE ACTUAR
						AMOR	LOGRAN RECONOCER UN SENTIMIENTO DE AFECTO UNIVERSAL HACIA UNA PERSONA,ANIMAL O COSA.
						CONFIANZA	LOGRAN MEJORAR LA SEGURIDAD EN SI MISMOS.
						JUSTICIA	LOGRAN OBRAR Y JUZGAR, TENIENDO COMO BASE FUNDAMENTAL LA VERDAD, DANDO A CADA UNO LO QUE LE PERTENECE
						SOLIDARIDAD	APOYO Y/O ADHESION A UNA CAUSA O INTERES CON OTRO O CONSIGOMISMO
						DISCIPLINA	LOGRAR MEJORAR HABITOS DE PUNTUALIDAD FRENTE A LAS RESPONSABILIDADES QUE SE TIENEN
						TOLERANCIA	CONVIVEN UNOS CON OTROS NIÑOS DEPORTISTAS EN ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
						PAZ	LOGRAN ESTABLECER MOMENTOS DE DIALOGO Y REFLEXION PARA RESOLVER CONFLICTOS
						HUMILDAD	LOGRAN TENER CONCIENCIA DE LAS VIRTUDES Y DIFECTOS Y OBRAN DE ACUERDO A ESTO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ASEO E INDUMENTARIA A LA HORA DE HACER EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	SIEMPRE ES NECESARIO INFORMAR AL ENTRENADOR SI NOS ALIMENTAMOS O NO
						PRESENTACION PERSONAL	INDUMENTARIA ADECUANDA COMO Y LIMPIA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	SE DARAN DESCANSOS OPORTUNOS Y EFICIENTES PARA RECUPERARSE DESPUES DE CADA EJERCICIO
						EJERCICIO FISICO	DE 1 A 10 CAUFICARA EL NIVEL DEL CANSANCIO SIENDO 1 EL MENOR Y 10 COMO LO MAS CASANDO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SIEMPRE SE PUEDE LOGRAR LO QUE SE PROPONE CON ESFUERZO Y DISCIPLINA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE FIJA UNA META POSIBLE Y PARA QUE EL NIÑO SIENTA LA SATISFACION DE ALCANZAR ESA META
						SACRIFICIO	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	SIEMPRE ATENTOS A LAS INDICACIONES Y AL CONTEXTO QUE NOS RODEA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPARTE Y CRECE COMO DEPORTISTAS ATRAVES DEL JUEGO Y LA LUDICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL LOBO	EL NIÑO CANTA GIRA Y SE TOMAN DE LA MANO MIENTRAS QUE EL LOBO ESTA CUANDO EL LOBO SALE NO DEJARAS QUE TE ATRAPE
						EL PUENTE ESTA QUEBRADO	PASA POR EL PUENTE ANTES DE QUE CAIGA CUANDO CAE SERA ATARPADO Y TENDRA QUE ELEGIR A CUAL DE LAS DOS ORILLAS APOYARAS
						ARROZ CON LECHE	CANTA Y GIRA TOMADOS DE LAS MANOS EL NIÑO SE DIVIERTE DE UNA FORMA INTEGRAL CON SU COMPAÑEROS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	EL NIÑO DEBERA PASAR LA LLEVA HACIENDO CONTACTO CON OTRO QUE ESTE EN EL ESPACIO DETERMINADO
						CONGELADOS	TRES NIÑOS DEBERAN ATRAPAR AL RESTO Y CADA VEZ QUE SE TOCA A UNO ESTE NO PODRA MOVERSE
						TARRO QUEMADO	UN NIÑO PATEARA UN TARRON LANZANDOLO LO MAS LEJOS MIENTRA QUE UNO VA A RECOGERLO LOS DEMAS DEBERA ESCONDERSEN
						CADENITA	TRES NIÑOS DEBERAN IR ATRAPANDO A LO DEMAS CADA VEZ QUE ALLA 6 LA CADENA SE ROMPERA PARA HACER DOS CADENAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA	COORDINACION VISO-MANUAL
						PINTA	COORDINACION VISO-MANUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COLCHONETAS	DEBERA PASAR RODANDO DE LA FORMA QUE EL NIÑO DIESEA
						LLANATAS 0 AROS	CADA PIE ENTRARA AL CIRCULO INTERNO DEL ARO DE FORMA ALTERNADA
						LAZOS	REALIZA 3 SALTOS A DOS PIES, 2 SALTOS CON EL PIE DERECHO Y DOS SALTOS CON EL PIE IZQUIERDO
						CONOS	EN DIAGONAL CORRE Y RODEA CADA CON PUESTO EN EL CIRCUITO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILLIAM MARTINEZ
MUNICIPIO	CHAGUANI

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:

MUNICIPIO:

NOMBRE DEL FORMADOR:

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAO	CIC	CIC	CIC					
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC	CIC					
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONANAMIENTO	PERFECCIONANAMIENTO	PERFECCIONANAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC	CIC					

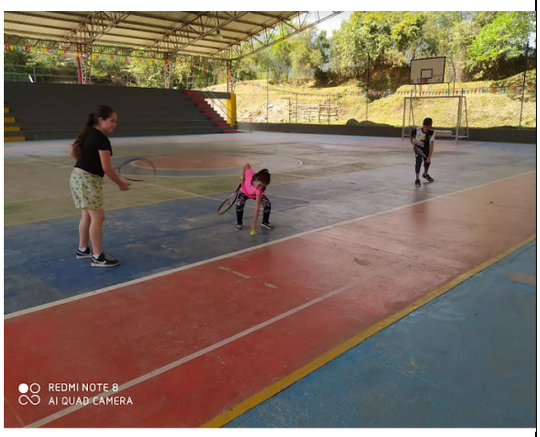
NOMBRE MONITOR WILLIAM MARTINEZ

OBLIGACION 3

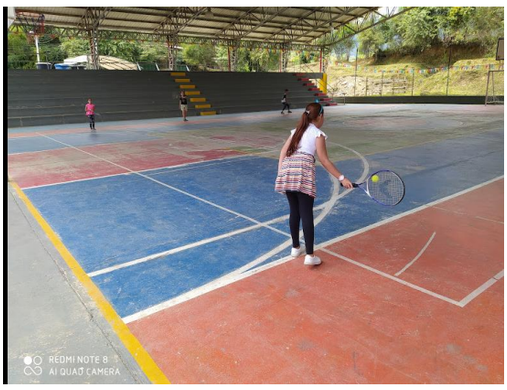
Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

Para el mes de agosto se desarrollaron las 3 sesiones diarias de entrenamiento iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, para dar cumplimiento a 9 sesiones a la semana y 36 sesiones al mes.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**WILLIAM MARTINEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**
MUNICIPIO	**CHAGUANI**
NIVEL	**INICIACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC**





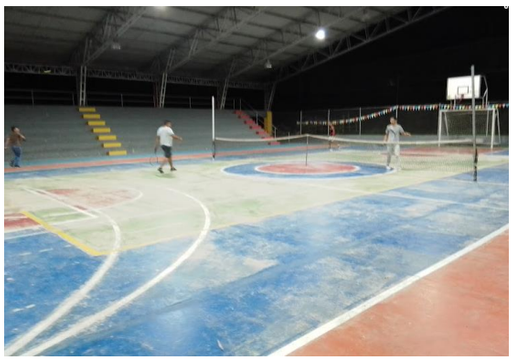




FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**WILLIAM MARTINEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**
MUNICIPIO	**CHAGUANI**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC**
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**WILLIAM MARTINEZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**
MUNICIPIO	**CHAGUANI**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC**
	





OBLIGACION 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.
Para el mes noviembre se tiene una cobertura total de 42 personas.



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

BENEFICIADOS	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	3	3	3		3										6
7 AÑOS	1	1	1		1										2
8 AÑOS	1	1	1		1										2
9 AÑOS	1	3	1		3										4
10 AÑOS	3	2	3		2										5
11 AÑOS	2	1	2		1										3
12 AÑOS	1	3	1		3										4
13 AÑOS	1	2	1		2										3
14 AÑOS	3	1	2		1										4
15 AÑOS	4		4												4
16 AÑOS	2	1	2		1										3
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	23	19	19		19										42



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION____

INDEPORTES

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	Gabriel S. cortes Bravo	3118935310		1	0	1						0	1	1					0	1	0				1	1	0							12	7	5	58%
2	Linda Luna Pulido	3126297428		1	1	0						1	1	0					1	0	0				1	1	1							12	8	4	67%
3	Anny Valeria Casanova	3107736580		1	1	1						0	0	1					0	1	1				0	0	1							12	7	5	58%
4	Dilan N. Campos Camacho	3224351256		0	1	1						1	0	1					1	0	0				0	1	0							12	6	6	50%
5	Laura Sofia Rojas	3134662417		0	0	1						1	1	0					1	1	1				0	1	1							12	8	4	67%
6	Salome Cobos Vergara	3184414058		1	1	0						1	0	0					0	1	1				1	1	0							12	7	5	58%
7	Sergio A. Pardo Pulido	3227456007		1	0	0						0	1	1					0	0	1				1	0	0							12	5	7	42%
8	Samuel Orio Hernadez	3115514031		1	0	1						0	1	1					1	1	0				1	0	1							12	8	4	67%
9	santiago Hurtado	3227714137		0	1	1						0	1	0					1	0	1				1	1	0							12	7	5	58%
10	Salome Gutierrez	3123263388		1	1	0						1	0	1					0	1	1				0	1	1							12	8	4	67%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

FORMADOR
WILLIAM MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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	Angy Stefany Ruiz	3115585960		1	1	0					1	0	0					0	1	1					1	1	1							12	8	4	67%
2	Sol Malu Cespedes	3022304715		0	1	1					0	1	1					1	1	0					0	1	1							12	8	4	67%
3	Karen Sofia Fontavol	3233316556		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0							12	11	1	92%
4	Sara Valentina Camelo	3112670506		1	1	1					1	1	0					0	1	1					1	0	1							12	9	3	75%
5	Laury Gutierrez	3118737763		0	0	1					0	0	1					1	0	1					1	0	1							12	6	6	50%
6	Andres E. Peñuela	3227318026		0	1	1					0	0	1					1	1	1					0	1	1							12	8	4	67%
7	Miley Quintero	3108184506		1	1	0					1	1	1					0	1	0					1	1	1							12	9	3	75%
8	Gisell M. Alvarez	3133232074		1	1	1					0	1	0					0	1	1					1	1	0							12	8	4	67%
9	Maria Jose consuegra	3203588368		1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	0	1							12	8	4	67%
10	Felipe Garitva	3125142269		1	1	1					1	0	1					0	1	1					0	1	1							12	9	3	75%
11	Breiner S. Molina	3132242306		0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1							12	10	2	83%
12	Silvia M. Fontalvo	3223316556		0	1	0					0	1	0					1	1	0					1	0	1							12	6	6	50%
13	Martin D. Ramirez	3143552229		1	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1							12	10	2	83%
14	jhostin A. Galindo	3103035504		0	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	1							12	9	3	75%
15	cristian Castro	3133950558		1	0	1					0	0	1					1	1	1					0	1	1							12	8	4	67%
16	Sebastian Poveda	3133950558		1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	0	1							12	9	3	75%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																					
19																																					
20																																					

FORMADOR:
WILLIAM MARTINEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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	Maria V. Alfaro	3178164767		1	1	0					0	1	1					1	0	1					1	0	1							12	8	4	67%
2	Maraina S. Chaparro	3209254838		0	1	1					1	0	1					1	1	0					0	1	0							12	7	5	58%
3	Santiago Mendoza	3108736075		0	1	1					1	1	0					0	0	1					1	1	1							12	8	4	67%
4	Ricardo Contreras	3124945533		1	1	1					0	0	1					0	1	1					0	1	1							12	8	4	67%
5	Juan Esteba Ramirez	3132717687		1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
6	Santiago Poveda	3228610877		1	0	1					1	0	1					0	0	1					1	1	0							12	7	5	58%
7	Diego Bello	3115293068		0	1	1					0	1	1					1	1	0					0	1	1							12	8	4	67%
8	Nicolas Camacho	3115874244		1	1	0					1	1	0					0	1	1					1	0	1							12	8	4	67%
9	andres Garcia	3209821018		0	1	1					1	0	1					0	1	1					1	1	1							12	9	3	75%
10	Julian A. Avila Cruz	3218349704		1	0	1					1	0	1					1	0	1					0	1	1							12	8	4	67%
11	lady C Romero Vergara	3223627778		1	1	1					0	0	1					1	1	0					1	1	1							12	9	3	75%
12	miguel A. Romero	3223627778		1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	0	1							12	10	2	83%
13	Brayan mauricio Cañon	3193202218		0	0	1					1	1	1					0	1	1					0	1	1							12	8	4	67%
14	Valentina Cifuentes	3114535312		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	0							12	10	2	83%
15	Santiago Tellez	3132715002		1	0	1					0	0	1					1	1	1					1	1	0							12	8	4	67%
16	sara tatalna Briñez	3118782956		1	1	0					1	1	0					0	1	1					0	1	1							12	8	4	67%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																					
19																																					
20																																					

FORMADOR
WILLIAM MARTINEZ

OBLIGACION 5

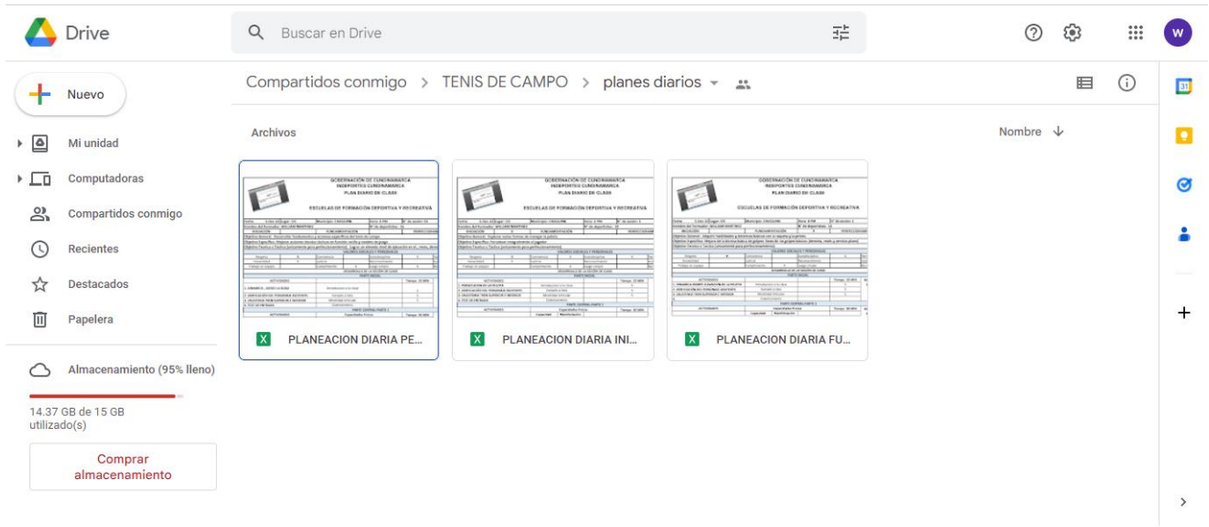
Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

La invitación a la escuela formación deportiva se realizo utilizando el logo de indeportes de una manera visible y adecuada.



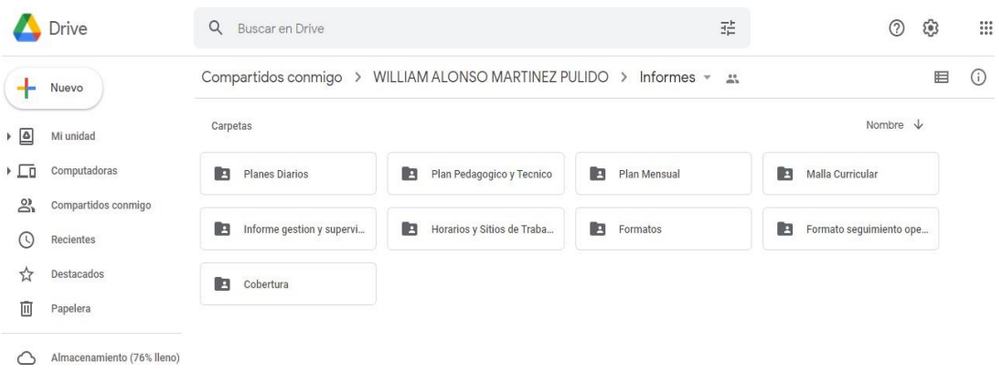
OBLIGACION 6

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 de este.
Para el mes de noviembre desarrolló cada sesión que se planifico desde el mes anterior.
12 sesiones de iniciación, 12 sesiones de fundamentación y 12 sesiones de perfeccionamiento para un total 36 sesiones que se describen a continuación:



OBLIGACION 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.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Liam Andres
APELLIDOS: Ayala Vergara
FECHA DE NACIMIENTO: DIA _____ MES _____ AÑO 2015
Número de Identificación: 1028701584
Año que cursa: 5 **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 8 **Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ **de** _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yuliana Ramirez
Documento de identidad #: 51768771 **de** chaguani
Teléfono #: 3217665218
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: tenis de campo
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografia.**

Liam Andres Ayala
Firma del Deportista:
T.I: 1028701584
CELULAR 3217665218

Yuliana Ramirez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 51768771
CELULAR 3217665218

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogotá
Teléfono 3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Tulera
APELLIDOS: Paz bulla
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 12 AÑO 2012
Número de Identificación: 1016900995
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 9 **Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: Cristian paz
Documento de identidad #: 79991762 **de** Bogotá
Teléfono #: 3124405335
Nombres y Apellidos de la madre: Jenny bulla
Documento de identidad #: 53958146 **de** Bogotá
Teléfono #: 3124405335
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: 3124405335

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: Na
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Ten. de campo
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografia.**

Tulia paz bulla
Firma del Deportista:
T.I: 1016900995
CELULAR 3124405335

Cristian paz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 79991762
CELULAR 3124405335

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogotá
Teléfono:3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Salome Lna Gaitan
APELLIDOS: Lna Gaitan
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES marzo AÑO 2012
Número de Identificación: 1059885891
Año que cursa: 5to **Nombre de la Institución Educativa**
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 27 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Gustavo Alonso Valencia
Documento de identidad #: 79891251 **de** Bogota
Telefono #: 3118824528
Nombres y Apellidos de la madre: Viviana Gaitan
Documento de identidad #: 53195123 **de** Bogota
Teléfono #: 3118824528
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3118824528

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A: N
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: tenis de campo
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla?
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**
¿Por qué?

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografia.**

Firma del Deportista:
T.I: 1059885891
CELULAR 3118824528

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 79891251
CELULAR 3118824528

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogotá
Teléfono:3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

CUNDINAMARCA
Dua Progresa!
@CundiGob #CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá DC
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 8°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1200
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: kevin camelo

APELLIDOS: camelo vargas

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 MES 08 AÑO 2009

Número de Identifica: FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

Año que cursa: ____ EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA CUNDINAMARCA 2022

Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S

Dirección y Lugar de Domicilio: _____

Nombres y Apellidos del padre: Dario Camelo

Documento de identidad #: 80127981 de _____

Teléfono #: 3222154567

Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Vargas

Documento de identidad #: 51 991 621 de _____

Teléfono #: 3122154567

Nombres y Apellidos del Tutor Responsable al cual matricula el deportista a la escuela de formación:

_____

Teléfono en caso de emergencia: 3222154567

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____

Le Han Practicado Alguna Intervención Cuirúrgica: SI ____ NO X Cual _____

ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: tenis de campo

¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?

¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____

¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos coresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual partidpa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

kevin camelo
Firma del Deportista:
T.I: 1017810857
CELULAR 3222154567

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80.127981
CELULAR 3222154567

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogotá
Teléfono:3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Daniel
APELLIDOS: Romero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 09 AÑO 2008
Número de Identificación: 1058280237
Año que cursa: 8 **Nombre de la Institución Educativa**
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: **de**
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Yeily Romero
Documento de identidad #: 53215791 **de** Cmbita.
Teléfono #: 3144023266
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3144023266

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI **NO** X **Cual**
ALERGICO A: (0)
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Tenis de Campo
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**
¿Por qué?

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Juan Daniel Romero
Firma del Deportista:
T.I: 1058280237
CELULAR 3144023266

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 53215791
CELULAR 3144023266

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogotá
Teléfono:3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Carlos
APELLIDOS: Pulido Beltran
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 08 AÑO 2006
Número de Identificación: 1023601562
Año que cursa: 9° **Nombre de la Institución Educativa**
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Pulido
Documento de identidad #: 80134296 **de** Cundinamarca
Teléfono #: 3123249873
Nombres y Apellidos de la madre: Maritza Beltran
Documento de identidad #: 51324799 **de** Cundinamarca
Teléfono #: 3123249873
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3123249873

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI **NO** X **Cual**
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: tenis de campo
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**
¿Por qué? Porque quiero practicar un deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Juan Carlos
Firma del Deportista:
T.I: 1023601562
CELULAR 3123249873

Jorge Pulido
Firma del padre madre o acudiente
C.C 80134296
CELULAR 3123249873

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogota
Teléfono:3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

CUNDINAMARCA
QUE PROGRESA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Ximena
APELLIDOS: Rubio Diaz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES Julio AÑO 2008
Número de Identificación: 1035539957
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: Misael Rubio
Documento de identidad #: 79.884.324 **de** Guaduas
Teléfono #: 3135894857
Nombres y Apellidos de la madre: Yomaira Diaz
Documento de identidad #: 53.968.126 **de** Guaduas
Teléfono #: 3135894857
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: 3135894857

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: S _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Tenis de Campo
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Laura Rubio
Firma del Deportista:
T.I: 1035539957
CELULAR 3135894857

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 79.884.324
CELULAR 3135894857

WILLIAM ALONSO MARTÍNEZ
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 79.993.010 DE Bogotá
Teléfono 3102735475
Email: entrenador.wamp@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progrese

OBLIGACION 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 para tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHAGUANI**				
LUGAR:				**CIC**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**LUNES-MARTES- MIERCOLES- (2-6PM)**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO			X		X		
			JUSTICIA			X		X		
			COOPERACION					X		
			LEALTAD					X		
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA	X		X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN			X		X		
			PERSEVERANCIA					X		
			AUTODOMINIO			X		X		
			RECOMPENSA					X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X		
			RITMO			X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION			X		X		
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA					X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE	X		X		X		
			FASES DEL GOLPE			X		X		
			POSICION	X		X		X		
			UNIDAD DE GIRO			X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	AVANCE	X		X		X		
			IMPACTO	X		X		X		
			ACELERACION			X		X		
			EMPUÑADURA	X		X		X		
			REVES					X		
								X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X						
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Explorar varias formas de manejar la pelota

Objetivo Especifico: Fortalecer integralmente al jugador

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. PERSECUCION DE LA PELOTA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTEMIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4. TEST DE ENTRADA	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.SE COLOCA UN OBJETO A METRO Y MEDIO DE LA RED. PARTIENDO DESDE LA LÍNEA DE FONDO, LOS JUGADORES DEBEN BOTAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y ALCANZAR EL OBJETO.	Fuerza	Maxima		10	
2.TIENEN QUE HACER UN CÍRCULO A SU ALREDEDOR Y VOLVER A LÍNEA DE FONDO. SI LA PELOTA SE ESCAPA, TENDRÁN QUE VOLVER HACER EL RECORRIDO AL COMPLETO.		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.JUEGO EL "COMECOCOS" O 'PAC-MAN', TRATARÁ DE PILLAR A LOS DEMÁS, QUE, UNA VEZ ALCANZADOS, PASARÁN A SER LOS QUE SE LA QUEDAN.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6. LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA EN UNO DE LOS PASILLOS DE DOBLES, MIENTRAS QUE EL ENTRENADOR LES VA LANZANDO BOLAS CONTINUAMENTE Y ELLOS TIENEN QUE ESQUIVARLAS SIN SALIRSE DEL PASILLO.		Desplazamiento		5	
7.		Reacciòn			
8. FORMAR UN TRIÁNGULO QUE ENGLOBE VARIAS PARTES DE LA CANCHA. CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE MÁS INDICADO		Estatica		5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. PASES A LA PARED	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.LAZA LA PELOTA HACIA ARRIBA GIRO Y RECEPCION CON LA RAQUETA	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA A VARIOS OBJETIVOS	**X**		**10**	
2. DEJAR LA PELOTA EN EL CONO	**X**		**10**	
3. LLEVAR LA PELOTA HASTA LA REDO Y LANZAR AL OBJETIVO	**X**		**10**	
4.DEVOLVER DE REVES	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	AMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	IZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	QUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORF	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adquirir habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota.

Objetivo Especifico: Mejorar la técnica básica de golpeo: fases de los golpes básicos (derecha, revés y servicio plano)

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: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. JUEGO DE GOLPE A LA PARED	Introduccion a la clase		10	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTEMIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. DESPLZAMIENTOS DIAGONALES A LARED CON POTENTES LANZAMIENTOS DE DERECHA	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5. DESPLZANDOSE EN DIAGONAL LO MAS RAPIDO POSIBLE HACIA LAS POSICIONES INDICADAS Y REALIZA GOLPE DE DERECHA CRUZADAO	Velocidad	Maxima		10	
6. DESPLAZAMIENTO EN DIAGONAL HACIA LA POSCION GOLPENADO DE DERECHA Y ESPERANDO LA RESPUESTA		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. LANZAMIENTOS CORTOS CON REPSUESTA DE DERECHA Y LUEGO REVES	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LANZAMIENTO DE LA PELOTA ARRIBA Y RECEPCION SIN DEJARLA CAER	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. GOLPE DE REVES , CON RESPUESTA	**X**		**10**	
2. GOLPES SEGUIDOS DE PELOTAS LANZADASS POR EL PROFESOR	**X**		**10**	
3. SAQUE DEL PROFESOR Y RESPUESTA CON REVES	**X**		**10**	
4. GOLPE PLANO BUSCANDO LA ZONA DEMARCADA	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la practica del Tenis de Campo

Objetivo Especifico: Generar un espacio recreativo atravez de la practica del Tenis de Campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO. PELOTA DE CAUCHO GRANDE**
1. JUEGO A LOS PONCHADOS	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BOMBA, PELOTA , RAQUETA , CRONOMETRO, SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO LANZAR LA PELOTA CON MANO DOMINANTE Y ATRAPARLA SIN DEJARLA CAER	Fuerza	Maxima		5	
2 . LLEVAR LA BOMBA GOLPEANDOLA CON MANO DOMINATE		Explosiva		5	
3. DEAPLAZAMIENTO LLEVANO LA PELOTA EN LA RAQUETA SIN DEJARLA CAER POR LA LINEAS DEMARCADAS	Resistencia	Aerobica		5	
4		Anaerobica			
5 CARRERAS DE VELOCIDAD DE CONO A CONO	Velocidad	Maxima		5	
6 JUEGO DE COMPETENCIA RELEVOS CON RAQUETA		Desplazamiento		5	
7		Reacciòn			
8 JUGAR A PASAR LA BOMBA POR ENCIMA	Flexibilidad	Estatica		5	
9		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**BOMBA, PELOTA , RAQUETA , CRONOMETRO, SILBATO**
1.JUEGO CON BENDA EN LOS OJOS , RAQUETA Y PELOTA	Acoplamiento			5	
2. CAMINAR, CORRER Y SALTAR CON RITMO	Ritmo			5	
3. CAMINAR EN LINEA RECTA EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	Equilibrio			5	
4. CAMINAR Y CORRER REALIZANDO DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACIÓN	Orientación			5	
5.	Diferenciación				
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción				
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación				
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BOMBA, PELOTA , RAQUETA , CRONOMETRO, SILBATO**
1. GOLPE A LA PELOTA CON LA RAQUETA	**X**		**10**	
2. GOLPE A LA PELOTA HACIA ARRIBA	**X**		**10**	
3. GOLPES A LA PARED SIN DEJAR CAER LA PELOTA	**X**		**10**	
4. JUEGO DE TENIS			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	AMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	ZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	O QUE ESPERA ENCONTRA EN ESTE PROCES	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12-dic-22**	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Favorecer naturalmente el juego limpio

Objetivo Especifico: jugar de manera narutal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. JUEGO DE LA TACTICA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. MANTENER LA RAQEUTA CON LA PELOTA POR UNA LINEA	Fuerza	Maxima		10	
2		Explosiva			
3. IDA Y VUELTA POR LA ZONA DEMARCADA SIN DEJAR CAER LA PELOTA	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica			
5. LLEVAR LA PELOTA EN LA RAQUETA A LA LINEA ,FINAL	Velocidad	Maxima		10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA TRES VECES Y LUEGO TOMARLA CON LA MANO		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA PERO DE REVES	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción			
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación			
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.UNA DERECHA Y UNA REVES MANTENIENDO LA PELOTA			**10**	
2.DAR BOTE EN LA RAQUETA A UNA PELOTA CON LAS UÑAS APUNTADNO HACIA ARRIBA			**10**	
3.MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA , UÑA ARRIBA UÑA ABAJO Y ENTRE LAS PIERNAS			**10**	
4.SENTADO EN FORMA DE TIJERA LA PELOTA EN LA RAQUETA UÑA ARRIBA			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	AMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	ZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	QUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORF	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



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:	**13-dic-22**	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar movimientos que ayuden a la practica del Tenis de Campo							
Objetivo Especifico: Ejecutar desplazamientos que favorecen el desarrollo del practica deportiva							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. DINAMICA , JUEGO LA SOGA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4. TEST DE ENTRADA	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FORMAR UN TRIÁNGULO QUE ENGLOBE VARIAS PARTES DE LA CANCHA. CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE MÁS INDICADO PARA CADA LUGAR.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3.LA PELOTA TENDRÁ QUE DAR UN BOTE Y SERÁ ENTONCES CUANDO EL NIÑO LA GOLPEE EN RESPUESTA	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE MÁS INDICADO PARA CADA LUGAR.	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.COLOCAR UNAS CUERDAS A MODO DE ESCALERA EN EL SUELO Y QUE EL NIÑO TENGA QUE PASAR POR TODOS LOS HUECOS RÁPIDAMENTE SIN PISAR LA CUERDA		Estatica		10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1,LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA EN UNO DE LOS PASILLOS DE DOBLES, MIENTRAS QUE EL ENTRENADOR LES VA LANZANDO BOLAS CONTINUAMENTE Y ELLOS TIENEN QUE ESQUIVARLAS SIN SALIRSE DEL PASILLO.	Acoplamiento		10	
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: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.DEBERÁN BOTAR LA PELOTA CON LA RAQUETA, EN FILA, Y LLEGAR HASTA EL CONO, Y A CONTINUACIÓN FORMAR UN CÍRCULO A TRAVÉS DEL CONO SIN PERDER EL CONTROL DE LA PELOTA Y VOLVER A LA LÍNEA DE FONDO	**X**		**10**	
2.LOS NIÑOS COLOCADOS AL FONDO DE LA PISTA, GRITARÁ CADA VEZ EL NOMBRE DE UNA DE LAS LÍNEAS DE ESTA. ENTONCES, LOS CHICOS DEBERÁN CORRER Y LLEGAR HASTA ELLAS LO ANTES POSIBLE, YA QUE EL ÚLTIMO EN LLEGAR SERÁ ELIMINADO	**X**		**10**	
3.LOS NIÑOS SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS Y SE LES COLOCA JUSTO DETRÁS DE LA LÍNEA DE FONDO. SE PONE UN CONO O ALGÚN OBJETO SIMILAR A METRO Y MEDIO DE LA RED. LOS PARTICIPANTES DEBERÁN BOTAR LA PELOTA CON LA RAQUETA, EN FILA, Y LLEGAR HASTA EL CONO, Y A CONTINUACIÓN FORMAR UN CÍRCULO A TRAVÉS DEL CONO SIN PERDER EL CONTROL DE LA PELOTA Y VOLVER A LA LÍNEA DE FONDO.	**X**		**10**	
4.LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA, EN UN LADO DE LA RED, Y EL ENTRENADOR TIENE QUE CAMINAR POR EL OTRO LADO CON LA MANO LEVANTADA. EN EL MOMENTO QUE DIGA "CHOCA ESOS CINCO" DELANTE DE UN NIÑO, ESTE TIENE QUE GOLPEAR LA MANO DEL ENTRENADOR CON SU RAQUETA.	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	LMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	OSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	ZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	UIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORF	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dominar habilidades técnicas y principios tácticos en el Tenis de Campo

Objetivo Especifico: Desarrollar la creatividad mediante situaciones lúdicas del Tenis de Campo con aspectos técnico tácticos

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: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. REALIZAR GOLPES SEGUIDOS SIN DEJAR CAER LA PELOTA	Introduccion a la clase		10	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTEMIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 SALTAR Y GOLPEAR LA PELOTA EN EL AIRE	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3. DESPLZAMIENTO LATERAL , EN CADA LADO GOLPEAR LA PELOTA	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR RECEPCION EN DIFERENTE UBICACIÓN	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. LANZAMIENTO CORTO POR PARTE DEL PROFE Y RECEPCION POR PARTE DEL NIÑO	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. EL NIÑO REALIZA IMITACIONES DE RECIBO DESPLAZÁNDOSE HACIA EL FRENTE, HACIA ATRÁS Y A LOS LATERALES SOBRE LAS LÍNEAS DEL TERRENO SIN PERDER EL CONTROL DE LA PELOTA DURANTE EL EJERCICIO.	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. REALIZAR GOLPE CON MANO DERECHA Y LUEGO MANO IZQUIERDA			**10**	
2.REALIZAR GOLPE BUSCANDO QUE LA BOLA LLEGUE A LA ZONA DEMARCADA			**10**	
3. DESPLAZAMIENTO BUSCANDO GOLPEAR LA BOLA LANZADA POR EL PROFESOR			**10**	
4. PASAR POR LO CONOS Y GOLPEAR LA BOLA DIRIGIENDOLA A LAS ZONAS DEMARCADAS			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



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: 5-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Adquirir habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota.					
Objetivo Especifico: Mejora de la técnica básica de golpeo: fases de los golpes básicos (derecha, revés y servicio plano)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
1. DINAMICA ROMPE ELEVACION DE LA PELOTA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ELEVAR LA PELOTA DANDOLE EFECTOS	Fuerza	Maxima		5	
2. ELEVACION DE LA PELOTA RECEPCION		Explosiva		5	
3. MANTENER EN LA RAQUETA UN PELOTA	Resistencia	Aerobica		5	
4.		Anaerobica			
5.CARRRERAS DE COMPETENCIAS CON RAQUETA Y LA PELOTA	Velocidad	Maxima		5	
6.		Desplazamiento			
7. LANZAR LA PELOTA HACIA ARRIBA Y		Reacciòn		10	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
1. RODAR LA PELOTA ENTRE LAS MANOS	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción		10	
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación			
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
1. JUEGOP DE YOQUI- TENIS	**X**		**10**	
2. JUEGO DE TIRO AL BLANCO	**X**		**10**	
3. JUEGO EN UN SOLO PIE	**X**		**10**	
4. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA PASANDOLA POR DEBAJO DE LAS PIERNAS	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZO LA REALIZACION DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	TRAER ESCRITO QUE ESPERA ENCONTRA EN ESTE PROCESO FORMATIVO	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9-12 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollar la actividad fisca y el deporte propiciando el mejoramiento de la calidad de vida

Objetivo Especifico: Adquirir hábitos deportivos que ayuden al crecimiento de la práctica del Tenis de Campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. PERSECUCION DE LA PELOTA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTEMIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4. TEST DE ENTRADA	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.SE COLOCA UN OBJETO A METRO Y MEDIO DE	Fuerza	Maxima		10	
2.TIENEN QUE HACER UN CÍRCULO A SU ALREDEDOR Y VOLVER A LÍNEA DE FONDO. SI LA		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.JUEGO EL "COMECOCOS" O 'PAC-MAN',		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6. LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA EN UNO DE LOS PASILLOS DE DOBLES, MIENTRAS QUE EL ENTRENADOR LES VA LANZANDO BOLAS		Desplazamiento		5	
7.		Reacciòn			
8. FORMAR UN TRIÁNGULO QUE ENGLOBE		Estatica		5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. PASES A LA PARED	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.LAZA LA PELOTA HACIA ARRIBA GIRO Y RECEPCION CON LA RAQUETA	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA A VARIOS OBJETIVOS	**X**		**10**	
2. DEJAR LA PELOTA EN EL CONO	**X**		**10**	
3. LLEVAR LA PELOTA HASTA LA REDO Y LANZAR AL OBJETIVO	**X**		**10**	
4.DEVOLVER DE REVES	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dominar habilidades técnicas y principios tácticos en el Tenis de Campo

Objetivo Especifico: Desarrollar la creatividad mediante situaciones lúdicas del Tenis de Campo con aspectos técnico tácticos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. JUEGO GOLPE A LA PARED	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4. TEST DE ENTRADA	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FORMAR UN TRIÁNGULO QUE ENGLOBE	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3.LA PELOTA TENDRÁ QUE DAR UN BOTE Y SERÁ ENTONCES CUANDO EL NIÑO LA GOLPEE EN	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.COLOCAR UNAS CUERDAS A MODO DE	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA EN UNO DE LOS PASILLOS DE DOBLES, MIENTRAS QUE EL	Acoplamiento		10	
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: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.DEBERÁN BOTAR LA PELOTA CON LA	**X**		**10**	
PISTA, GRITARÁ CADA VEZ EL NOMBRE DE UNA DE LAS LÍNEAS DE ESTA. ENTONCES, LOS CHICOS	**X**		**10**	
3.LOS NIÑOS SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS Y SE LES COLOCA JUSTO DETRÁS DE LA LÍNEA DE	**X**		**10**	
DE LA RED, Y EL ENTRENADOR TIENE QUE CAMINAR POR EL OTRO LADO CON LA MANO	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORFOLOGICAMENTE.	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



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: 12-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9-12 AÑOS**
NACIÒN DE CUNDINAI		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adquirir una técnica básica.

Objetivo Especifico: Mejora de las capacidades psicomotrices fundamentales para la practica del Tenis de campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. JUEGO DE LA TACTICA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. MANTENER LA RAQEUTA CON LA PELOTA POR UNA LINEA	Fuerza	Maxima		10	
2		Explosiva			
3. IDA Y VUELTA POR LA ZONA DEMARCADA SIN DEJAR CAER LA PELOTA	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica			
5. LLEVAR LA PELOTA EN LA RAQUETA A LA	Velocidad	Maxima		10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA TRES		Dinamica		10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA PERO DE REVES	Acoplamiento			10	
2	Ritmo				
3	Equilibrio				
4	Orientación				
5	Diferenciación				
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción				
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación				
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.UNA DERECHA Y UNA REVES MANTENIENDO			**10**	
2.DAR BOTE EN LA RAQUETA A UNA PELOTA			**10**	
3.MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA , UÑA ARRIBA UÑA ABAJO Y ENTRE LAS PIERNAS			**10**	
4.SENTADO EN FORMA DE TIJERA LA PELOTA EN			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORFOLOGICAMENTE.	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13-dic-22**	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ejecucion de movimientos que ayudan a la practica del tenis de campo

Objetivo Especifico: Fortalcer los patrones Basicos del movimiento , caminar , correr , saltar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
1. DINAMICA CARRERA DE OBSTACULOS	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4. DESPLAZAMIENTOS EN FORMA JUGADA	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.EJECUCION DE ACTIVIDAD CON SU PROPIO CUERPO	Fuerza	Maxima		5	
2.JUEGO EL CIRCULO LOCO		Explosiva		5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE LUGARES		Anaerobica		5	
5.CARRERA DE SORPRESA	Velocidad	Maxima		5	
6. CARRERA TOCANDO LA RULETA		Desplazamiento		5	
7.		Reacciòn			
8. REBOTE DE PELOTA CONTRA EL PISO	Flexibilidad	Estatica		5	
9. REBOTE DE PELOTA SOBRE LA LINEA		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
1. LLEVAR LA RAQUETA SIN DEJAR CAER LA PELOTA	Acoplamiento		5	
2. LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA	Ritmo		5	
3. CAMINAR POR LA LINEA LANZANDO Y ATRAPANDO LA PELOTA	Equilibrio		5	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción			
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación			
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**
1.ELEVACION DE LA PELOTA	**X**		**10**	
DETERMINADO	**X**		**10**	
3. REBOTE DE PELOTA CON LOS PUÑOS	**X**		**10**	
4. PASE DE PELOTAS ENTRE LAS PIERNAS	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	TRAER ESCRITO QUE ESPERA ENCONTRA EN ESTE PROCESO FORMATIVO	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la coordinación óculo - manual.						
Objetivo Especifico: Trabajar las cualidades perceptivo - motrices básicas: Percepción espacio - tiempo y coordinación dinámico general.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO. PELOTA DE CAUCHO GRANDE**
1. REBOTAR LA PELOTA EN LAS ZONAS DEMARCADAS EN LA PARED	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BOMBA, PELOTA , RAQUETA , CRONOMETRO, SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO LANZAR LA PELOTA CON MANO	Fuerza	Maxima		5	
2 . LLEVAR LA BOMBA GOLPEANDOLA CON MANO DOMINATE		Explosiva		5	
3. DEAPLAZAMIENTO LLEVANO LA PELOTA EN	Resistencia	Aerobica		5	
4		Anaerobica			
5 CARRERAS DE VELOCIDAD DE CONO A CONO	Velocidad	Maxima		5	
6 JUEGO DE COMPETENCIA RELEVOS CON RAQUETA		Desplazamiento		5	
7		Reacciòn			
8 JUGAR A PASAR LA BOMBA POR ENCIMA	Flexibilidad	Estatica		5	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BOMBA, PELOTA , RAQUETA , CRONOMETRO, SILBATO**
1.JUEGO CON BENDA EN LOS OJOS , RAQUETA Y PELOTA	Acoplamiento		5	
2. CAMINAR, CORRER Y SALTAR CON RITMO	Ritmo		5	
3. CAMINAR EN LINEA RECTA EN LAS	Equilibrio		5	
4. CAMINAR Y CORRER REALIZANDO	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción			
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación			
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BOMBA, PELOTA , RAQUETA , CRONOMETRO, SILBATO**
1. GOLPE A LA PELOTA CON LA RAQUETA	**X**		**10**	
2. GOLPE A LA PELOTA HACIA ARRIBA	**X**		**10**	
3. GOLPES A LA PARED SIN DEJAR CAER LA PELOTA	**X**		**10**	
4. JUEGO DE TENIS			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	TRAER ESCRITO QUE ESPERA ENCONTRA EN ESTE PROCESO FORMATIVO	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar fundamentos y acciones específicas del tenis de campo

Objetivo Especifico: Mejorar acciones técnico-tácticas en función: estilo y modelo de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Lograr un elevado nivel de ejecución en el , reves, derecha , servicio plano

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.
1. DINAMICA , JUEGO LA SOGA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4. TEST DE ENTRADA	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. FORMAR UN TRIÁNGULO QUE ENGLOBE VARIAS PARTES DE LA CANCHA. CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE MÁS INDICADO PARA CADA LUGAR.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva			
3.LA PELOTA TENDRÁ QUE DAR UN BOTE Y SERÁ ENTONCES CUANDO EL NIÑO LA GOLPEE EN RESPUESTA	Resistencia	Aerobica		5	
4.		Anaerobica			
5.CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE MÁS INDICADO PARA CADA LUGAR.	Velocidad	Maxima		5	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.COLOCAR UNAS CUERDAS A MODO DE ESCALERA EN EL SUELO Y QUE EL NIÑO TENGA QUE PASAR POR TODOS LOS HUECOS RÁPIDAMENTE SIN PISAR LA CUERDA		Estatica		5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.
1,LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA EN UNO DE LOS PASILLOS DE DOBLES, MIENTRAS QUE EL ENTRENADOR LES VA LANZANDO BOLAS CONTINUAMENTE Y ELLOS TIENEN QUE ESQUIVARLAS SIN SALIRSE DEL PASILLO.	Acoplamiento		5	
2. CAMINAR, CORRER Y SALTAR CON RITMO	Ritmo		5	
3. CAMINAR EN LINEA RECTA EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	Equilibrio		5	
4. CAMINAR Y CORRER REALIZANDO DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACIÓN	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción		5	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.
1.DEBERÁN BOTAR LA PELOTA CON LA RAQUETA, EN FILA, Y LLEGAR HASTA EL CONO, Y A CONTINUACIÓN FORMAR UN CÍRCULO A TRAVÉS DEL CONO SIN PERDER EL CONTROL DE LA PELOTA Y VOLVER A LA LÍNEA DE FONDO	X		10	
2.LOS NIÑOS COLOCADOS AL FONDO DE LA PISTA, GRITARÁ CADA VEZ EL NOMBRE DE UNA DE LAS LÍNEAS DE ESTA. ENTONCES, LOS CHICOS DEBERÁN CORRER Y LLEGAR HASTA ELLAS LO ANTES POSIBLE, YA QUE EL ÚLTIMO EN LLEGAR SERÁ ELIMINADO	X		10	
3.LOS NIÑOS SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS Y SE LES COLOCA JUSTO DETRÁS DE LA LÍNEA DE FONDO. SE PONE UN CONO O ALGÚN OBJETO SIMILAR A METRO Y MEDIO DE LA RED. LOS PARTICIPANTES DEBERÁN BOTAR LA PELOTA CON LA RAQUETA, EN FILA, Y LLEGAR HASTA EL CONO, Y A CONTINUACIÓN FORMAR UN CÍRCULO A TRAVÉS DEL CONO SIN PERDER EL CONTROL DE LA PELOTA Y VOLVER A LA LÍNEA DE FONDO.	X		10	
4.LOS NIÑOS SE COLOCAN EN FILA, EN UN LADO DE LA RED, Y EL ENTRENADOR TIENE QUE CAMINAR POR EL OTRO LADO CON LA MANO LEVANTADA. EN EL MOMENTO QUE DIGA “CHOCA ESOS CINCO” DELANTE DE UN NIÑO, ESTE TIENE QUE GOLPEAR LA MANO DEL ENTRENADOR CON SU RAQUETA.	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORFOLOGICAMENTE.	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer el Gesto tecnico					
Objetivo Especifico: : Mejorar el saque y la recepción					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar el saque , recepcion y reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. JUEGO DE SAQUE AL PUNTO INDICADO	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. MANTENER LA RAQEUTA CON LA PELOTA POR UNA LINEA	Fuerza	Maxima		10	
2		Explosiva			
3. IDA Y VUELTA POR LA ZONA DEMARCADA SIN DEJAR CAER LA PELOTA	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica			
5. LLEVAR LA PELOTA EN LA RAQUETA A LA LINEA ,FINAL	Velocidad	Maxima		10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA TRES VECES Y LUEGO TOMARLA CON LA MANO		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA PERO DE REVES	Acoplamiento			5	
2	Ritmo				
3.CADA JUGADOR TENDRÁ UNA POSICIÓN Y DEBERÁ GOLPEAR LA PELOTA CON EL GOLPE MÁS INDICADO PARA CADA LUGAR.	Equilibrio			5	
4.INTENTAR MANTENER UN PELOTEO DE 50 GOLPES POR PAREJAS.	Orientación			5	
5	Diferenciación				
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción				
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación				
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.UNA DERECHA Y UNA REVES MANTENIENDO LA PELOTA	**X**	**X**	**10**	
2.DAR BOTE EN LA RAQUETA A UNA PELOTA CON LAS UÑAS APUNTADNO HACIA ARRIBA	**X**	**X**	**10**	
3.MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA , UÑA ARRIBA UÑA ABAJO Y ENTRE LAS PIERNAS	**X**	**X**	**10**	
4.SENTADO EN FORMA DE TIJERA LA PELOTA EN LA RAQUETA UÑA ARRIBA	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZO LA REALIZACION DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORFOLOGICAMENTE.	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic-22**	**Lugar: CIC**		**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6 PM**		**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 01**	
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ						**N° de deportistas: 16**				**Edades: 13-17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**						**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Iniciar un trabajo de preparación física para el Tenis de Campo											
Objetivo Especifico: Realizar trabajos físicos que ayuden a mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer los miembro inferiores y superiores buscando potencia y fuerza											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		X		Participaciòn		X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento				Autodominio		X	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		X		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**			
1. DINAMICA CARRERA DE OBSTACULOS		Introduccion a la clase				5					
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.		llamado a lista				5					
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR		Movilidad Articular				5					
4. DESPLAZAMIENTOS EN FORMA JUGADA		Calentamiento				5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**								
1.EJECUCION DE ACTIVIDAD CON SU PROPIO CUERPO		Fuerza	Maxima			5					
2.JUEGO EL CIRCULO LOCO			Explosiva			5					
3.		Resistencia	Aerobica								
4. JUEGO DE LUGARES, CABIAR DE LUGAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DESPUES DEL SILBATO			Anaerobica			5					
5.CARRERA A MAXIMA VELOCIDAD SIN PERDER EL CONTROL DE LA PELOTA		Velocidad	Maxima			5					
6. CARRERA TOCANDO LA RULETA			Desplazamiento			5					
7.			Reacciòn								
8. REBOTE DE PELOTA CONTRA EL PISO		Flexibilidad	Estatica			5					
9. REBOTE DE PELOTA SOBRE LA LINEA			Dinamica			5					
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**		**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**			
1. LLEVAR LA RAQUETA EN VELOCIDAD A DIFERENTES PUNTOS SIN DEJAR CAER LA PELOTA		Acoplamiento				5					
2. LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA CON LA RAQUETA BUSCANDO NO PERDER EL DOMINIIO		Ritmo				5					
3. CORRER POR LA LINEA LANZANDO Y ATRAPANDO LA PELOTA SIN QUE ESTA CAIGA AL PISO		Equilibrio				5					
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"		Reacción				5					
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL		Adaptación									
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		**Tècnico**		**Tactico**		**Tiempo**		**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO**			
1.ELEVACION DE LA PELOTA		**X**				**10**					
2. LANZAR LA PELOTA A UN OBJETIVO DETERMINADO , EN DIFERENTES DIRECCIONES.		**X**				**10**					
3. REBOTE DE PELOTA CON LOS PUÑOS, DE FORMA SEGUIDA SIN PARAR.		**X**				**10**					
4. PASE DE PELOTAS ENTRE LAS PIERNAS, A MAYOR VELOCIDAD		**X**				**10**					
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**				**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento			3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS							
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			3	BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			2	TRAER ESCRITO QUE ESPERA ENCONTRA EN ESTE PROCESO FORMATIVO							

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

12-dic-22	Lugar: CIC	Municipio: CHAGUANI	Hora: 6 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 02
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Mejorar las acciones técnicas en el Tenis de Campo

Objetivo Especifico: Perfeccionar las destrezas al realizar los contactos de la raqueta con la pelota

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Conseguir que el jugador realice servicio plano , derecha y reves junto con desplazamientos adecuados en el desarrollo del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO
1. DINAMICA ROMPE ELEVACION DE LA PELOTA	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ELEVAR LA PELOTA DANDOLE EFECTOS	Fuerza	Maxima		5	
2. GOLPE A LA PARED EN REVES		Explosiva		5	
3. MANTENER EN LA RAQUETA UN PELOTA	Resistencia	Aerobica		5	
4.		Anaerobica			
5.CARRRERAS DE COMPETENCIAS CON RAQUETA Y LA PELOTA	Velocidad	Maxima		5	
6.		Desplazamiento			
7. LANZAR LA PELOTA HACIA ARRIBA Y RECEPCIONARLA CON LA RAQUETA		Reacciòn		10	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO
1. RODAR LA PELOTA ENTRE LAS MANOS	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción		10	
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación			
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO
1. SERVIO PLANO A LOS PUNTOS SEÑALADOS	X		10	
2. JUEGO DE TIRO AL BLANCO	X		10	
3. JUEGO EN UN SOLO PIE CON DESPLAZAMIENTO	X		10	
4. MANTENER LA PELOTA EN LA RAQUETA PASANDOLA POR DEBAJO DE LAS PIERNAS EN VELOCIDAD	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS DE DEMARCACIÓN, RAQUETA , PELOTA, CRONOMETRO, SILBATO
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	TRAER ESCRITO QUE ESPERA ENCONTRA EN ESTE PROCESO FORMATIVO	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13-dic-22**	**Lugar: CIC**		**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6 PM**		**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 02**	
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ						**N° de deportistas: 16**				**Edades: 13-17 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**		
Objetivo General: Desarrollar fundamentos y acciones específicas del juego con mayor eficacia											
Objetivo Especifico: Lograr un elevado nivel de ejecución , en el servicio y la recepcion											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar trabajo de preparación física específica, con tareas integradas y altos nivel											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X	Convivencia			Autodisciplina		X	Participaciòn		X
Honestidad		X	Justicia			Reconocimiento			Autodominio		X
Trabajo en equipo			Cumplimiento		X	Juego Limpio		X	Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. JUEGO DE GOLPE A LA PARED	Introduccion a la clase		10	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTEMIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. MANTENER LA PELOTA EN PAREJA DONDE UN GOLPE DE FONDO Y EL OTRO VOLEA	Fuerza	Maxima		5	
2.		Explosiva			
3. DESPLZAMIENTOS DIAGONALES A LARED CON POTENTES LANZAMIENTOS DE DERECHA	Resistencia	Aerobica		5	
4.		Anaerobica			
5. DESPLZANDOSE EN DIAGONAL LO MAS RAPIDO POSIBLE HACIA LAS POSICIONES INDICADAS Y REALIZA GOLPE DE DERECHA CRUZADAO	Velocidad	Maxima		10	
6. DESPLAZAMIENTO EN DIAGONAL HACIA LA POSCION GOLPENADO DE DERECHA Y ESPERANDO LA RESPUESTA		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. LANZAMIENTOS CORTOS CON REPSUESTA DE DERECHA Y LUEGO REVES	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LANZAMIENTO DE LA PELOTA ARRIBA Y RECEPCION SIN DEJARLA CAER	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción		5	
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación		5	
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. GOLPE DE REVES , CON RESPUESTA	**X**		**5**	
2. GOLPES SEGUIDOS DE PELOTAS LANZADASS POR EL PROFESOR	**X**		**10**	
3. SAQUE DEL PROFESOR Y RESPUESTA CON REVES	**X**		**10**	
4. GOLPE PLANO BUSCANDO LA ZONA	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORFOLOGICAMENTE.	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-dic-22	**Lugar: CIC**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: WILLIAM MARTINEZ			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Buscar la especialización del jugador

Objetivo Especifico: lograr que los jugadores realicen una perfecta ejecución de los movimientos en el desarrollo del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los movimientos de los jugadores en cada acción del juego, servicio, derecha y reves.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	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: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. DINAMICA LLUVIA DE PELOTAS	Introduccion a la clase		5	
2. VERFICACIÓN DEL PERSONAJE ASISTENTE.	llamado a lista		5	
3. CALISTENIA TREN SUPERIOR E INFERIOR	Movilidad Articular		10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima		10	
2. JUEGO A NO DEJAR CAER EL LA PELOTA		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CARRERA DE OBSTACULOS CON RAQUETA Y PELOTA		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.JUEGO TENIS SENTADOS	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1. CAMINAR, CORRER Y SALTAR CON RITMO	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. CAMINAR EN LINEA RECTA EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	Equilibrio			
4. CAMINAR Y CORRER REALIZANDO DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACIÓN	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. A UN ESTIMULO "SILBATO"	Reacción			
7. A SU ENTORNO Y SU AJUSTED POSTURAL	Adaptación			
8. CAMINAR EN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.EN ESTE JUEGO DE TENIS LOS NIÑOS SE COLOCAN EN CÍRCULO. EL ENTRENADOR SE SITÚA EN EL CENTRO Y LES LANZA PELOTAS. DESPUÉS DE QUE DÉ UN BOTE, EL NIÑO TENDRÁ QUE DEVOLVÉRSELA	**X**		**10**	
2.SE EMPLEA PRINCIPALMENTE PARA MEJORAR LA VELOCIDAD Y LOS REFLEJOS. EN ESTE EJERCICIO DE TENIS LOS NIÑOS SE COLOCAN EN LOS PASILLOS DE LAS PISTAS Y TIENEN QUE ESQUIVAR LAS PELOTAS QUE LANZA EL PROFESOR SIN SALIR DEL PASILLO. EN EL MOMENTO QUE LES ROCE UNA PELOTA ESTÁN ELIMINADOS.	**X**		**10**	
3.ESTE JUEGO DE TENIS PARA NIÑOS SE EMPLEA PRINCIPALMENTE PARA QUE SE FAMILIARICEN CON LAS DIMENSIONES DE LA PISTA. LOS PARTICIPANTES SE SITÚAN EN EL FONDO DE LA PISTA Y CUANDO EL PROFESOR SE LO INDIQUE DEBERÁN CORRER A UNA LÍNEA. EL ÚLTIMO EN LLEGAR QUEDARÁ ELIMINADO.	**X**		**10**	
4.EL ENTRENADOR LANZA A LA PISTA UN NÚMERO DE PELOTAS MENOR AL NÚMERO DE JUGADORES QUE HAY. LOS NIÑOS TENDRÁN QUE COGER UNA Y BOTARLA CON LA RAQUETA, EL QUE SE QUEDA SIN ELLA ESTARÁ DESCALIFICADO.	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA , PELOTA , SILBATO, CRONOMETRO, ESPACIO AMPLIÓ, SEGURO Y LIZO.**
1.Estiramiento		3	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	DEJARLES LA INQUIETUD DE COMO SE ENCUENTRAN MORFOLOGICAMENTE.	

FIRMA FORMADOR: WILLIAM MARTINEZ

OBLIGACION 9

Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos 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 yun consolidado en el informe final.

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
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
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚME	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1		Yusman Bautista Arévalo	7	19,7		:		116		:		62		:		56		:	
2		zahira munar rodríguez	6	24,4		:		122,2		:		66		:		60		:	
3		Anny Valeria Casanova	6	30,2		:		130		:		60		:		60		:	
4		Dilan N. Campos Camacho	6	27,3		:		122		:		67		:		64		:	
5		Laura Sofia Rojas	8	32,8		:		123		:		67		:		66		:	
6		Salome Cobos Vergara	6	23,9		:		120		:		63		:		67		:	
7		Sergio A. Pardo Pulido	6	25,2		:		123		:		61		:		66		:	
8		Samuel Orio Hernadez	7	30,1		:		122		:		69		:		60		:	
9		santiago Hurtado	6	20,6		:		117		:		60		:		55		:	
10		Salome Gutierrez	7	22,6		:		118		:		60		:		53		:	
11																		:	
12																		:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO		MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO		MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO		MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1		Angy Stefany Ruiz	9	39,4		:		137		:		65		:		61		:	
2		Sol Malu Cespedes	9	32,6		:		148		:		60		:		78		:	
3		Karen Sofia Fontavol	12	60,1		:		157		:		73		:		76		:	
4		Sara Valentina Camelo	12	40,4		:		140		:		67		:		68		:	
5		Laury Gutierrez	12	40,4		:		145		:		72		:		60		:	
6		Andres E. Peñuela	10	36,8		:		140		:		68		:		78		:	
7		Miley Quintero	11	40,6		:		150		:		79		:		65		:	
8		Gisell M. Alvarez	12	42,5		:		146		:		70		:		66		:	
9		Maria Jose consuegra	12	40,6		:		152		:		70		:		66		:	
10		Felipe Gantiva	10	30,5		:		140		:		63		:		68		:	
11		Breiner S. Molina	11	34,8		:		146		:		69		:		60		:	
12		Silvia M. Fontalvo	12	39,8		:		145		:		70		:		61		:	
13		Martin D. Ramirez	10	42,1		:		147		:		70		:		61		:	
14		jhostin A. Galindo	9	31,7		:		138		:		73		:		65		:	
15		cristian Castro	12	40,8		:		145				70		:		67		:	
16		Sebastian Poveda	12	45,9		:		146		:		68		:		69		:	
17																		:	
18																		:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓ	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO		MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO		MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO		MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1		Maria V. Alfaro	15	52,3		:		161		:		86		:		73		:	36,5
2		Maraina S. Chaparro	16	65,7		:		150		:		89		:		85		:	
3		Santaiago Mendoza	16	60		:		175		:		91		:		76		:	
4		Ricardo Contreras	16	50,2		:		163		:		85		:		67		:	
5		Juan Esteba Ramirez	15	67,6		:		160		:		75		:		72		:	
6		Santiago Poveda	16	66,1		:		157		:		75		:		80		:	
7		Diego Bello	15	53,5		:		152		:		82		:		73		:	
8		Nicolas Camacho	14	55,7		:		160		:		58		:		70		:	
9						:				:				:				:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Angie Senaida Gomez Melo	10	4,85	4,96	4,91	FALSO	16,14		94	88			22	13	17,5	FALSO	16,14	
2	Laura Sofia Saenz Osorio	9	4,75	547	275,88	FALSO	26						27	21	24	FALSO	16,93	
3	Andres E. Peñuela	10	5,3	4,9	5,10	FALSO	5.3						39	53	46	FALSO	15,68	
4	KAREN LOAIZA MENDOZA	10	4,69	5,09	4,89	FALSO	3.4						38	23	30,5	FALSO	23,63	
5	ALBEN FAJARDO	9	5,68	5,13	5,41	FALSO	4.5		79	88			22	19	20,5	FALSO	21,37	
6	Felipe Gantiva	10	6,34,	6,12	6,12	FALSO	3.5		70	78			34	60	47	FALSO	22,46	
7	Martin D. Ramirez	10	6,12	6,46	6,29	FALSO	4.6		89	80			45	23	34	FALSO	16,7	
8	jhostin A. Galindo	9	7,32	6,45	6,89	FALSO	5.6.		90	98			23	30	26,5	FALSO	13,6	
9			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
10			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	kevin arley camelo ortiz	12	4,67	4,31	4,49	FALSO	19	FALSO	138	126			42	54	48	FALSO	14,08	FALSO
3	david alejandro cuadrado salguero	12	4,04	4,53	4,29	FALSO	48	80	177	18			17	7	12	80	13,8	FALSO
4	david hernandez urrego	12	4,63	4,88	4,76	FALSO	6	FALSO	110	100			18	10	14	70	1572	FALSO
5	anderson melendez nossa	12	4,81	4,5	4,66	FALSO	40	50	154	150			20	19	19,5	FALSO	14,29	FALSO
6	brayan alexander rubio vergara	11	4,85	4,93	4,89	FALSO	40	50	122	124			34	16	25	FALSO	15	FALSO
7	yulieth gaabriela sanchez porras	12	4,74	4,68	4,71	FALSO	17	FALSO	126	116			24	22	23	FALSO	14,99	FALSO
8	Breiner S. Molina	11	6,5	6,49	6,50	FALSO	2.3	100	125	123			26	36	31	FALSO	17,6	FALSO
9	Silvia M. Fontalvo	12	4,13	3,95	4,04	FALSO	3.6	100	185	194			13	13	13	70	15,38	FALSO
10	cristian Castro	12	7,89	6,91	7,40	FALSO	2.3	100	124	134			26	36	31	FALSO	14,6	FALSO
11	Sebastian Poveda	12	8,53	6,49	7,51	FALSO	2.3	100	146	135			15	20	17,5	FALSO	19,38	FALSO
12			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
13			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	Maria V. Alfaro	15	3,93	4,11	4,02	FALSO	6.7	100	150	159	154,5	180	26	32	29	FALSO	16,54	FALSO
3	Maraina S. Chaparro	16	4,02	4,07	4,05	FALSO	3.8	100	159	163			27	35	31	FALSO	13,85	FALSO
4	Santiago Mendoza	16	5,25	5,3	5,28	FALSO	3.5	100	154	162			34	34	34	FALSO	15,72	FALSO
5	Ricardo Contreras	16	4,37	4,39	4,38	FALSO	7.6	100	140	145			23	25	24	FALSO	17,8	FALSO
6	Juan Esteba Ramirez	15	5,45	4,78	5,12	FALSO	4.3	100	134	147			34	24	29	FALSO	15,9	FALSO
7	Santiago Poveda	16	6,56	6,76	6,66	FALSO	3.8	100	126	137			36	32	34	FALSO	13,4	FALSO
8	Diego Bello	15	4,5	4,87	4,69	FALSO	4.3	100	140	135			34	31	32,5	FALSO	17,5	FALSO
9	Nicolas Camacho	14	4,56	4,67	4,62	FALSO	5.6.	100	134	130			34	23	28,5	FALSO	15,7	FALSO
10			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100
11			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

Composición corporal,

Test de índice de masa corporal,
Para este test el niños/a se ubicará en la báscula sin zapatos, distribuyendo su peso en ambos pies, la mirada va al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, si realizar ningún movimiento.

Para la medición de la estatura, el niño/a permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo, los talones, glúteos, y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro, el niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, y en ese momento se realizará la medición tomando como referencia el punto más alto.

Perímetro de la cintura,
El objetivo de esta medición es medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.
El niños/a estará de pie con ropa ligera, con el abdomen relajado y con los brazos cruzados en el pecho, y con la cinta métrica rodea la cintura quien a su vez bajará los brazos a una posición relajada, la medición se realiza en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel.

Estatura sentado,
El objetivo de esta medida es medir la distancia entre el vertex y el plano de sustentación del estudiado en cm.
El evaluado esta sentado en un banco de madera de altura conocida , cabeza en el plano Frankfort , tronco erecto formando un ángulo de 90° con los músculos al igual que las articulaciones de la rodilla , las manos deben ir apoyadas en el muslo y los pies apoyados en el suelo , para esta medición se utiliza un tallímetro y un banco en madera , la lectura de la medida se realizara tomando el cero dela medida a nivel de la superficie del banco , o restando a la lectura final de la altura del banco.

Test de 20 metros,
Este test se utiliza para medir la velocidad de aceleración, la velocidad a 20 metros se registra en segundos.
Los participantes comienzan de pie en una posición cómoda, con un pie adelante del otro detrás de la línea de salida, en espera de la orden de salida.

Test de salto largo sin impulso,
Con este test se busca medir la fuerza explosiva del tren inferior.
Los participantes están de pie con los pies ligeramente separados entre si y por debajo de la línea de los hombros, el participante salta lo mas lejos posible de la línea de arranque, aterrizando con los pies juntos, se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado , se considera el mejor de dos saltos.

Test de shuttle 4x10M
Este test busca medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación,
Se dibujan dos líneas paralelas a 10 metros de distancia , en la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C), cuando se indique la salida, el niño/a sin esponja correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a línea de salida con la esponja(A), cruzando ambas líneas con los dos pies , la esponja (A) se cambiara para esponja B en la línea de salida , luego ira corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta , cambiara la esponja B por la C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test de agarre de bastón,
El objetivo de este test es medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.
En una posición sentado, se ubica el bastón al borde superior de la mano y se suelta el bastón, se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante, el alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano una vez que esta haya sujetado el bastón y detenido la caída.

Test course navette de 20 metros
Con este test se busca medir el vo2 máximo,
Es un test audible continuo sin pausas, máximo hasta la fatiga, de aceleración a desaceleración en el ir y volver, consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta.







INFORME DE LAS PRUEBAS FISICAS EN LA PROVINCIA DEL MAGADALENA CENTRO

INTRODUCCION

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuelas de formación ya sea de la disciplina que más les agrade, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según planchard nos manifiesta que: “el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales” y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para lo solución de variedad de problemas que se evidencia en la variedad de deportes y entrenamientos que ejecute un docente de educación física, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo ilógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones fiscas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas fiscas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional con el que se labora en cada municipio de magdalena centro, se caracteriza por ser entre 5 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado en cuanto a los test físicos no es requerido pedirle a un niño de 5 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

JUSTIFICACION

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 3 al 8 de octubre, los cuales se caracterizan por ser el segundo cic del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodológicos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA

- ¿Es considerada las pruebas físicas como una herramienta fundamental para la toma de resultados?
- ¿Existe un seguimiento de los resultados obtenidos durante cada prueba?
- ¿se han realizado estudios sobre la realización de test físicos?

De este planteamiento surge la determinación de las condiciones físicas y motrices, funcional de los deportistas de las escuelas de formación del magdalena centro, en cuanto a las pruebas realizadas durante el respectivo periodo.

OBJETIVO GENERAL

Determinar las cualidades motrices y condición física de los deportistas entre los 5 y 17 años de edad, en las diferentes disciplinas deportivas en la provincia del magdalena centro, al momento de la ejecución de las pruebas establecidas por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar los niveles de resistencia aeróbica a través de los test de 300 metros y course navette en los deportistas de 11 a 17 años en la provincia del magdalena centro,.

- Identificar los niveles de velocidad a través de los test 20 metros, shutter run 4 x 10, en los deportistas de la provincia del magdalena centro.

- Valorar los niveles de fuerza de piernas a través de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 5 a 17 años de edad.

- Identificar los reflejos a través del test con la prueba de agarre de bastón el cual se trabaja concentración, agilidad y rapidez.

MARCO TEÓRICO

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante **al evaluar la estatura** el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.

Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida

no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto

debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

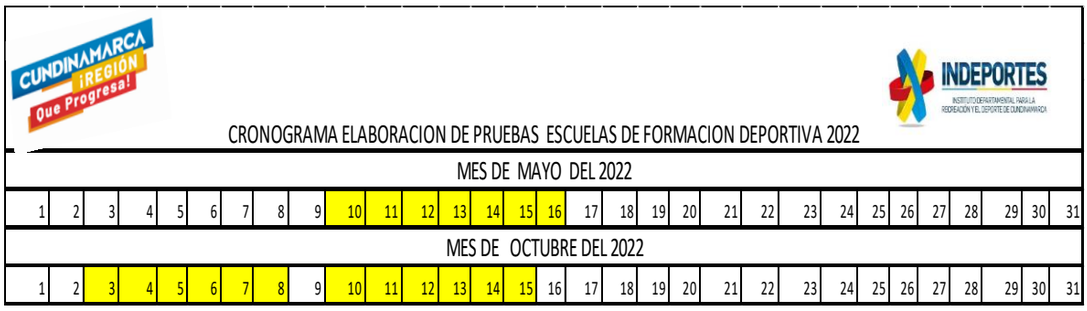
Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

Test de agarre de bastón: Esta prueba tiene como objetivo verla reacción de cada deportista, se visualiza ese estimulo visual del niño, las indicaciones a tener en cuenta ,el tiempo de la ejecución la persona debe estar sentado, el bastón debe estar al borde superior de la mano del educando, al soltar el bastón debe estar muy pendiente ya que solo se tiene dos oportunidades al período de la ejecución, generando así una mejor marca en el momento del agarre, esta prueba se le presta mucha atención en la posición del brazo de la distancia de la muñeca etc., el bastón cuenta con 60 cm con un diámetro de 2,5 cm un peso aproximadamente de 0,5kg en donde la escala inicia a unos 5 cm de uno de los extremos del bastón.

300 metros planos: se ubica el deportista a evaluar en el punto de salido, luego de haber realizado dicho primer paso se coloca un compañero con el brazo levantado cuando este baje el deportista evaluado deberá recorrer una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar la distancia en el menor tiempo posible, el evaluador o el encargado de llevar el cronometro pone en marcha el reloj y lo para hasta finalizar la prueba según descripta anterior mente.

Test de curse navette de 20 metros: solamente se necesita marcar en el suelo una recta de 20 metros de longitud. La prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad cuando se esté indicando, al momento de la ejecución los pitidos están muy espaciados entre sí, de modo que podemos trotar suave o caminar rápido y disponemos de tiempo para completarla. Según el tiempo va pasando los sonidos de alerta se producen más seguidos, por lo que se tendrá que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta; La prueba será interrumpida cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar, en ese momento se debe recordar el período en el que se encontraba el deportista el cual lo va anunciando la prueba sin embargo se evidencia adicional la distancia al cansada lo cual podríamos saber en qué período quedamos y se pudo alcanzar.

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS



CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
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
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
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

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INC-FUND-PERFEC

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DAVID SANTIAGO BOLIVAR CADENA	7 AÑOS	15/01/2015	TENIS DE CAMPO	28,5	125,3	68,3	126	63
2	HELEN VALERIA ACOSTA CHAVARRO	7 AÑOS	29/01/205	TENIS DE CAMPO	23,1	122	64	120,5	57
3	EMILY JULIANA AGUIRRE L.	8 AÑOS	23/03/2014	TENIS DE CAMPO	26,5	124,3	67,4	124,2	60
4	FRANDEVERSON SEBASTIAN GARCIA	8 AÑOS	15/09/2014	TENIS DE CAMPO	29,1	129,1	70,4	131	56
5	FREDY ALEXANDER LINARES R.	8 AÑOS	16/09/2014	TENIS DE CAMPO	45,4	122,6	66	126,5	83
6	DILAN FELIPE GALINDO MORALES	9 AÑOS	14/04/2013	TENIS DE CAMPO	34	141	74,5	139,2	62
7	GERALD JULIAN PULIDO BARRIOS	9 AÑOS	13/09/2013	TENIS DE CAMPO	27,8	131	67,7	132,4	57
8	DOMINIC SAMUEL OSORIO HERNANDEZ	9 AÑOS	20/09/2013	TENIS DE CAMPO	33,1	130,9	69,7	127,5	67,1
9	KAREN MARIANA SANTOS JULIO	9 AÑOS	10/08/2013	TENIS DE CAMPO	25	128,2	66,6	133	52
10	SOL MALU CESPEDES ARREDONDO	10 AÑOS	16/10/2012	TENIS DE CAMPO	27,8	128,3	70,5	134	61
11	VALERIA GARCIA BERNAL	10 AÑOS	25/01/2012	TENIS DE CAMPO	33,7	142	75,7	144,8	59
12	JHOSUE DAYIS RUEDA SOTELO	11 AÑOS	24/05/2011	TENIS DE CAMPO	34,2	147,5	74,5	144,8	66
13	ENMANUEL PERIATA CENA	11 AÑOS	19/03/2011	TENIS DE CAMPO	34,5	144,2	72	144	62
14	JEIMY CAROLINA OSORIO CALDERON	12 AÑOS	11/01/2010	TENIS DE CAMPO	53,8	149,5	79,4	154	90
15	JOHAN STIVEN OSORIO CALDERON	13 AÑOS	7/11/2008	TENIS DE CAMPO	55	166	85	169	65
16	ANDRES DAVID CONTRERAS GARCIA	14 AÑOS	21/07/2008	TENIS DE CAMPO	39,4	146,5	75,5	146,4	64
17	BRANDON DAVID BERNAL AYALA	14 AÑOS	4/07/2008	TENIS DE CAMPO	55,1	166,7	80,5	174	81
18	ERICK SANTIAGO MENDOZA	15 AÑOS	17/07/2007	TENIS DE CAMPO	56,5	172	83	173	76
19	JULIAN ANDRES AVILA CRUZ	15 AÑOS	16/04/2007	TENIS DE CAMPO	68,6	170	95,5	175	85
20	RICARDO CONTRERAS	15 AÑOS	15/07/2007	TENIS DE CAMPO	55	164	78,3	166	76
	MUNICIPIO EVALUADO:			**CHAGUANI**					
	FORMADOR:			**WILLIAM MARTINEZ**					

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INC-FUND-PERFEC

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DAVID SANTIAGO BOLIVAR CADENA	7 AÑOS	15/01/2015	TENIS DE CAMPO	28,5	125,3	68,3	126	63
2	HELEN VALERIA ACOSTA CHAVARRO	7 AÑOS	29/01/205	TENIS DE CAMPO	23,1	122	64	120,5	57
3	EMILY JULIANA AGUIRRE L.	8 AÑOS	23/03/2014	TENIS DE CAMPO	26,5	124,3	67,4	124,2	60
4	FRANDEVERSON SEBASTIAN GARCIA	8 AÑOS	15/09/2014	TENIS DE CAMPO	29,1	129,1	70,4	131	56
5	FREDY ALEXANDER LINARES R.	8 AÑOS	16/09/2014	TENIS DE CAMPO	45,4	122,6	66	126,5	83
6	DILAN FELIPE GALINDO MORALES	9 AÑOS	14/04/2013	TENIS DE CAMPO	34	141	74,5	139,2	62
7	GERALD JULIAN PULIDO BARRIOS	9 AÑOS	13/09/2013	TENIS DE CAMPO	27,8	131	67,7	132,4	57
8	DOMINIC SAMUEL OSORIO HERNANDEZ	9 AÑOS	20/09/2013	TENIS DE CAMPO	33,1	130,9	69,7	127,5	67,1
9	KAREN MARIANA SANTOS JULIO	9 AÑOS	10/08/2013	TENIS DE CAMPO	25	128,2	66,6	133	52
10	SOL MALU CESPEDES ARREDONDO	10 AÑOS	16/10/2012	TENIS DE CAMPO	27,8	128,3	70,5	134	61
11	VALERIA GARCIA BERNAL	10 AÑOS	25/01/2012	TENIS DE CAMPO	33,7	142	75,7	144,8	59
12	JHOSUE DAYIS RUEDA SOTELO	11 AÑOS	24/05/2011	TENIS DE CAMPO	34,2	147,5	74,5	144,8	66
13	ENMANUEL PERIATA CENA	11 AÑOS	19/03/2011	TENIS DE CAMPO	34,5	144,2	72	144	62
14	JEIMY CAROLINA OSORIO CALDERON	12 AÑOS	11/01/2010	TENIS DE CAMPO	53,8	149,5	79,4	154	90
15	JOHAN STIVEN OSORIO CALDERON	13 AÑOS	7/11/2008	TENIS DE CAMPO	55	166	85	169	65
16	ANDRES DAVID CONTRERAS GARCIA	14 AÑOS	21/07/2008	TENIS DE CAMPO	39,4	146,5	75,5	146,4	64
17	BRANDON DAVID BERNAL AYALA	14 AÑOS	4/07/2008	TENIS DE CAMPO	55,1	166,7	80,5	174	81
18	ERICK SANTIAGO MENDOZA	15 AÑOS	17/07/2007	TENIS DE CAMPO	56,5	172	83	173	76
19	JULIAN ANDRES AVILA CRUZ	15 AÑOS	16/04/2007	TENIS DE CAMPO	68,6	170	95,5	175	85
20	RICARDO CONTRERAS	15 AÑOS	15/07/2007	TENIS DE CAMPO	55	164	78,3	166	76
	MUNICIPIO EVALUADO:			**CHAGUANI**					
	FORMADOR:			**WILLIAM MARTINEZ**					

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INC-FUND-PERFEC

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DAVID SANTIAGO BOLIVAR CADENA	7 AÑOS	15/01/2015	TENIS DE CAMPO	28,5	125,3	68,3	126	63
2	HELEN VALERIA ACOSTA CHAVARRO	7 AÑOS	29/01/205	TENIS DE CAMPO	23,1	122	64	120,5	57
3	EMILY JULIANA AGUIRRE L.	8 AÑOS	23/03/2014	TENIS DE CAMPO	26,5	124,3	67,4	124,2	60
4	FRANDEVERSON SEBASTIAN GARCIA	8 AÑOS	15/09/2014	TENIS DE CAMPO	29,1	129,1	70,4	131	56
5	FREDY ALEXANDER LINARES R.	8 AÑOS	16/09/2014	TENIS DE CAMPO	45,4	122,6	66	126,5	83
6	DILAN FELIPE GALINDO MORALES	9 AÑOS	14/04/2013	TENIS DE CAMPO	34	141	74,5	139,2	62
7	GERALD JULIAN PULIDO BARRIOS	9 AÑOS	13/09/2013	TENIS DE CAMPO	27,8	131	67,7	132,4	57
8	DOMINIC SAMUEL OSORIO HERNANDEZ	9 AÑOS	20/09/2013	TENIS DE CAMPO	33,1	130,9	69,7	127,5	67,1
9	KAREN MARIANA SANTOS JULIO	9 AÑOS	10/08/2013	TENIS DE CAMPO	25	128,2	66,6	133	52
10	SOL MALU CESPEDES ARREDONDO	10 AÑOS	16/10/2012	TENIS DE CAMPO	27,8	128,3	70,5	134	61
11	VALERIA GARCIA BERNAL	10 AÑOS	25/01/2012	TENIS DE CAMPO	33,7	142	75,7	144,8	59
12	JHOSUE DAYIS RUEDA SOTELO	11 AÑOS	24/05/2011	TENIS DE CAMPO	34,2	147,5	74,5	144,8	66
13	ENMANUEL PERIATA CENA	11 AÑOS	19/03/2011	TENIS DE CAMPO	34,5	144,2	72	144	62
14	JEIMY CAROLINA OSORIO CALDERON	12 AÑOS	11/01/2010	TENIS DE CAMPO	53,8	149,5	79,4	154	90
15	JOHAN STIVEN OSORIO CALDERON	13 AÑOS	7/11/2008	TENIS DE CAMPO	55	166	85	169	65
16	ANDRES DAVID CONTRERAS GARCIA	14 AÑOS	21/07/2008	TENIS DE CAMPO	39,4	146,5	75,5	146,4	64
17	BRANDON DAVID BERNAL AYALA	14 AÑOS	4/07/2008	TENIS DE CAMPO	55,1	166,7	80,5	174	81
18	ERICK SANTIAGO MENDOZA	15 AÑOS	17/07/2007	TENIS DE CAMPO	56,5	172	83	173	76
19	JULIAN ANDRES AVILA CRUZ	15 AÑOS	16/04/2007	TENIS DE CAMPO	68,6	170	95,5	175	85
20	RICARDO CONTRERAS	15 AÑOS	15/07/2007	TENIS DE CAMPO	55	164	78,3	166	76
	MUNICIPIO EVALUADO:			**CHAGUANI**					
	FORMADOR:			**WILLIAM MARTINEZ**					

TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	DAVID SANTIAGO BOLIVAR CADENA	7 AÑOS	15/01/2015	TENIS DE CAMPO	5,73	5,73	68	93		93	10	13		13	20,73	20,73	52	46		46
2	HELEN VALERIA ACOSTA CHAVARRO	7 AÑOS	29/01/205	TENIS DE CAMPO	7,13	7,13	57	59		59	8,7	10		10	24,53	24,53	48	45		45
3	EMILY JULIANA AGUIRRE L.	6 AÑOS	23/03/2014	TENIS DE CAMPO	5,89	5,89	56	59		59	8,5	11		11	22,35	22,35	36	29		29
4	BRANDEVERSON SEBASTIAN GARCIA	8 AÑOS	15/09/2014	TENIS DE CAMPO	4,91	4,91	96	120		120	11	10		11	22,78	22,78	35	27		27
5	FREDY ALEXANDER LINARES R.	8 AÑOS	16/09/2014	TENIS DE CAMPO	6,29	6,29	68	62		68	8,5	12		12	18,51	18,51	19	29		19
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
	MUNICIPIO EVALUADO:			CHAGUANI																
	FORMADOR :			WILLIAM MARTINEZ																

TEST NIÑOS(AS) HASTA <10 AÑOS

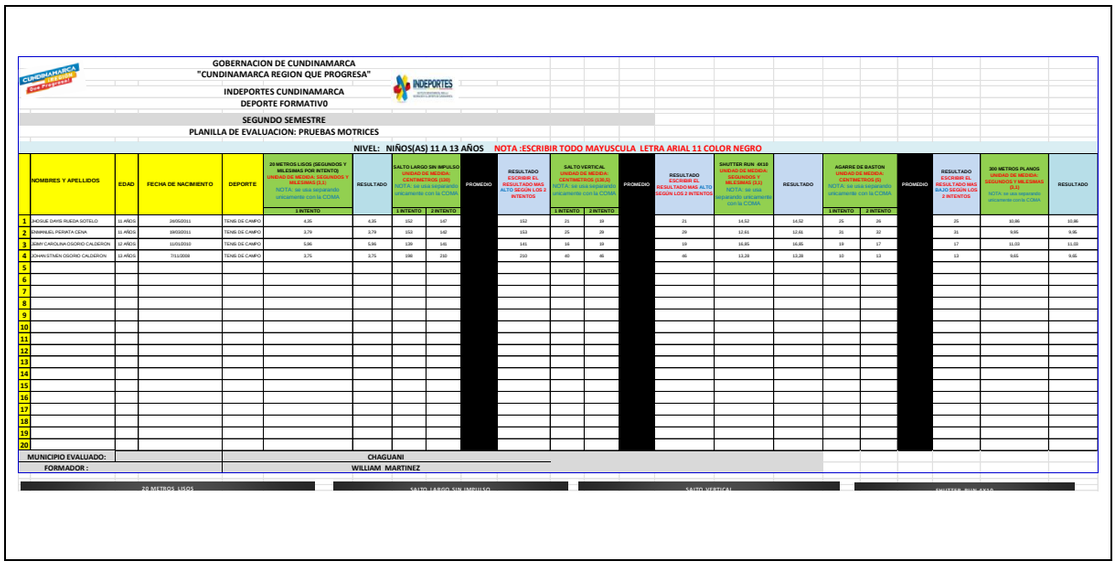
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	JULIN FELIPE GALINDO MORALES	9 AÑOS	14/04/2013	TENIS DE CAMPO	4,62	4,62	141	153		153	29	34		34	15,05	15,05	28	19		19
2	GERALD JULIAN PULIDO BARRIOS	9 AÑOS	13/05/2013	TENIS DE CAMPO	4,82	4,82	134	153		153	24	28		28	16,73	16,73	25	33		25
3	DOMINIC SAMUEL OSORIO HERNANDEZ	9 AÑOS	20/05/2013	TENIS DE CAMPO	4,43	4,43	92	109		109	19	24		24	25,72	25,72	20	15		15
4	KAREN MARIANA SANTOS JULIO	9 AÑOS	10/08/2013	TENIS DE CAMPO	4,94	4,94	120	126		126	18	14		18	16,22	16,22	31	28		28
5	SOL MILU CESPEDES ARREDONDO	10 AÑOS	16/10/2012	TENIS DE CAMPO	6,73	6,73	73	81		81	16	20		20	16,66	16,66	25	20		20
6	VALERIA GARCIA BERNAL	10 AÑOS	25/01/2012	TENIS DE CAMPO	4,11	4,11	132	134		134	25	31		31	12,64	12,64	28	30		28
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
	MUNICIPIO EVALUADO:			CHAGUANI																
	FORMADOR :			WILLIAM MARTINEZ																

TEST NIÑOS(AS) HASTA <13 AÑOS



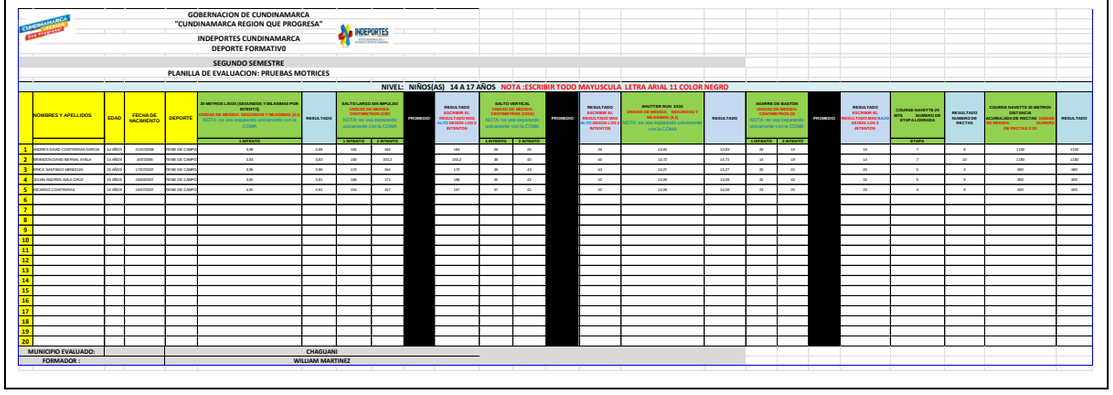
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) (LOS 2) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JHOSUE DAVIS RUEDA SOTELO	11 AÑOS	28/05/2011	TENIS DE CAMPO	4.35	4.35	152	147		152	21	19		21	14.52	14.52	25	24		25	10.86	10.86
2	EMANUEL PERALTA CENA	11 AÑOS	28/03/2011	TENIS DE CAMPO	3.79	3.79	153	140		153	25	29		29	12.61	12.61	31	32		31	9.95	9.95
3	JEIMY CAROLINA OSORIO CALDERON	12 AÑOS	01/01/2010	TENIS DE CAMPO	5.96	5.96	130	141		141	16	19		19	16.85	16.85	19	17		17	11.03	11.03
4	JOHN STIVEN OSORIO CALDERÓN	12 AÑOS	7/11/2009	TENIS DE CAMPO	3.75	3.75	198	210		210	40	46		46	13.28	13.28	10	13		13	9.65	9.65
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
MUNICIPIO EVALUADO:				CHAGUANI																		
FORMADOR :				WILLIAM MARTINEZ																		

20 METROS LISOS | SALTO LARGO SIN IMPULSO | SALTO VERTICAL | SHUTTER RUN 4X10

TEST NIÑOS(AS) HASTA <17 AÑOS

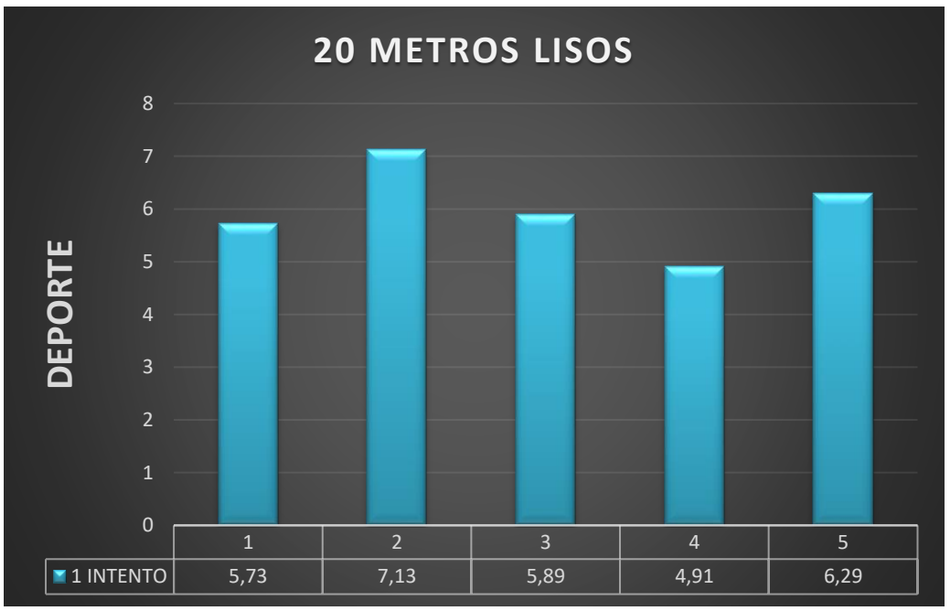


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

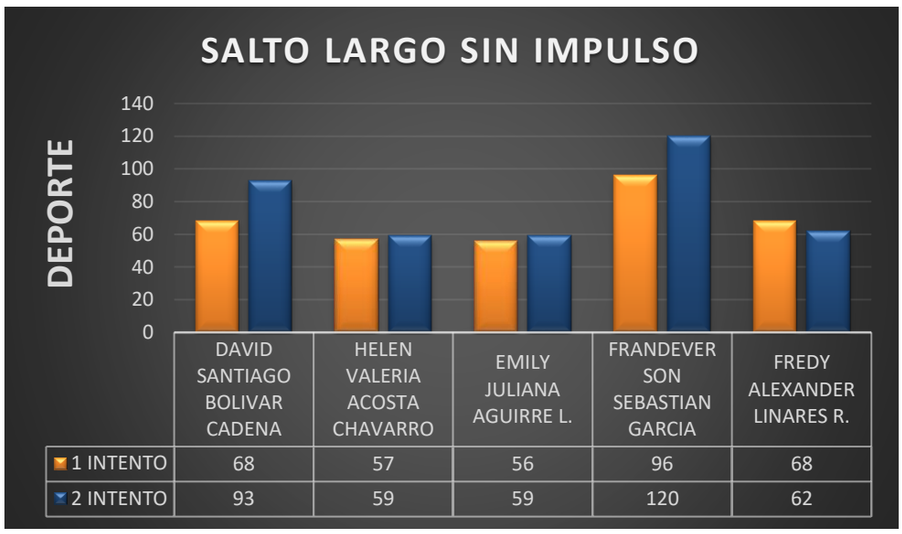
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) (LOS 2) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	CURSO NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA ALCANZADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	CURSO NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS CUANDO NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO						
1	ANDRES DAVID CONTRERAS GARCIA	14 AÑOS	21/07/2006	TENIS DE CAMPO	3.88	3.88	191	181		191	29	24		29	13.83	13.83	26	25		25	7	6	1120	1120
2	BRANDON DAVID BERNAL AVILA	14 AÑOS	4/07/2006	TENIS DE CAMPO	3.83	3.83	190	913		913	36	60		60	14.72	14.72	14	18		14	7	10	1180	1180
3	ERICA SANTIAGO MENDOZA	14 AÑOS	17/07/2007	TENIS DE CAMPO	3.26	3.26	170	161		170	39	43		43	13.27	13.27	29	32		29	6	3	660	660
4	JULIAN ANDRES AVILA CRUZ	15 AÑOS	16/04/2007	TENIS DE CAMPO	3.31	3.31	196	171		196	36	42		42	13.08	13.08	32	42		32	6	9	800	800
5	RICARDO CONTRERAS	15 AÑOS	19/07/2007	TENIS DE CAMPO	3.91	3.91	164	197		197	37	47		47	14.08	14.08	33	29		29	4	9	600	600
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
MUNICIPIO EVALUADO:				CHAGUANI																				
FORMADOR :				WILLIAM MARTINEZ																				

GRAFICAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS



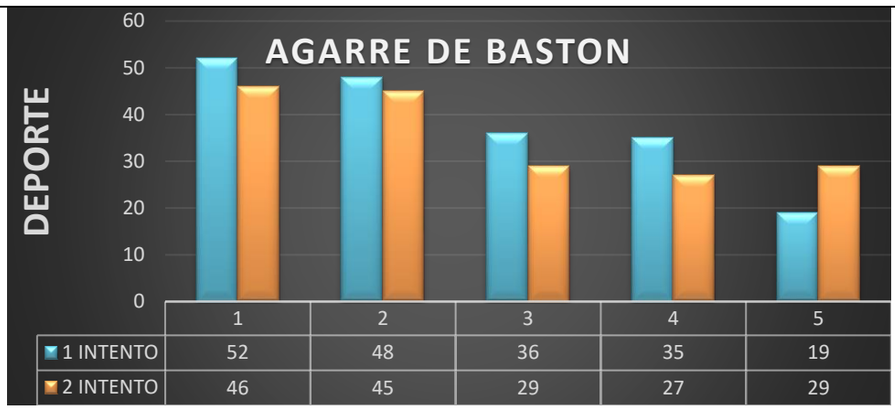
En la prueba de los 20 metros lisos, se observa que la mejor marca registrada fue de 4,91 segundos. El 90% registro una marca mayor a los 5 segundos.



En la prueba de salto largo sin impulso, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 56 a 96 centímetros, y en el intento 2 se logro un resultado entre 59 a 120 centímetros, mejorando en este último intento la prueba.

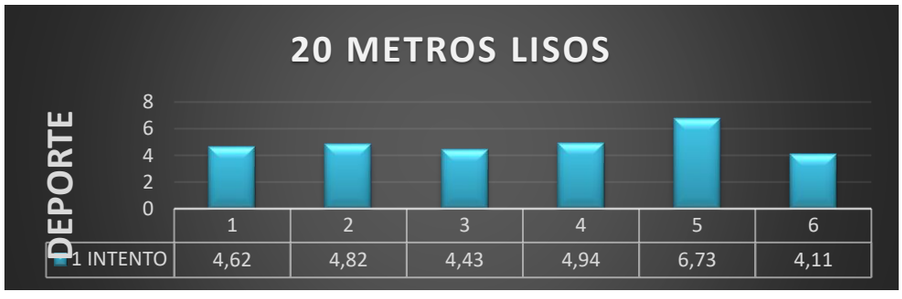


En la prueba de shutter run 4X10, se observa que el mejor tiempo fue 18,51 segundos, evidenciando que el 90% tuvo un rendimiento de 20,73 a 24,53 segundos.



En la prueba de agarre de bastón, se realizaron 2 intentos. En el intento 1 se observa que se logró una marca de 19 centímetros y en el intento 2 una marca de 27 centímetros. Comparando los dos intentos, se evidencia un mejor resultado en el intento 2.

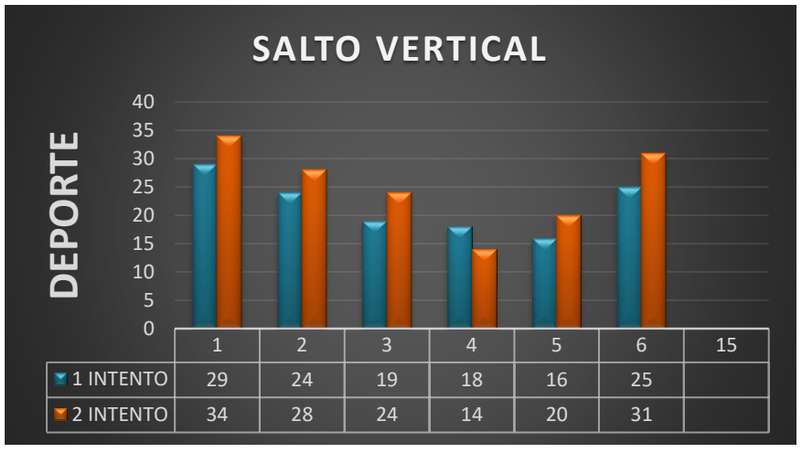
GRAFICAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <10 AÑOS



En la prueba de los 20 metros lisos, se observa que el 83,33% registro una marca entre 4,11 y 4,94 segundos y el 16,66% tuvo una marca de 6,73 segundos, siendo el mejor tiempo de 4,11 segundos.



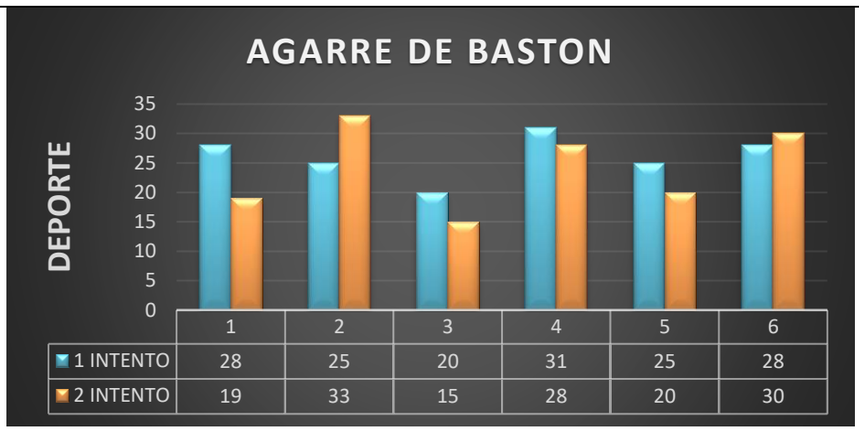
En la prueba de salto largo sin impulso, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 73 a 141 centímetros, y en el intento 2 se logró un resultado entre 81 a 153 centímetros.



En la prueba de salto vertical, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 18 a 29 centímetros, y en el intento 2 se logró un resultado de 14 a 34 centímetros. En el segundo intento se evidencio un mejor resultado respecto al primer intento.



En la prueba de shutter run 4X10, se observa que el 33,33% tuvo un resultado entre 12,64 a 15,05 segundos y el 66,66% de 15,06 a 25,72 segundos. Se evidencia que el mejor tiempo fue 12,64 segundos.

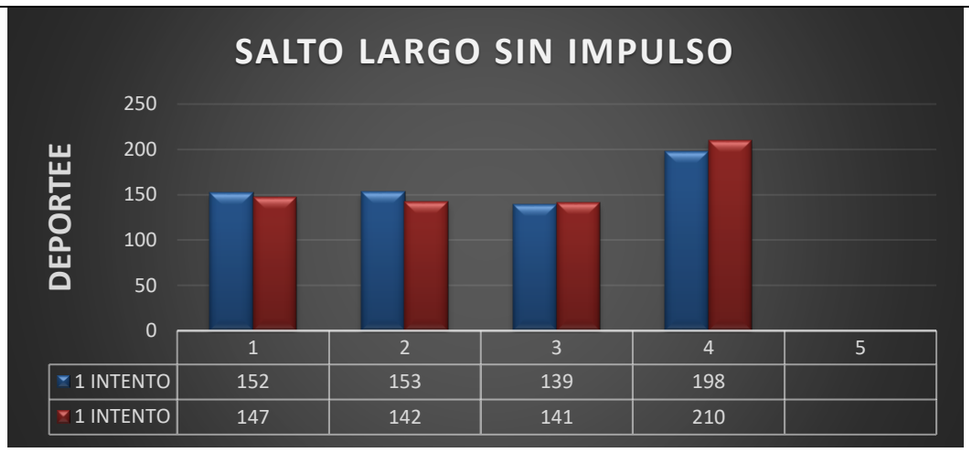


En la prueba de agarre de bastón, se realizaron 2 intentos. En el intento 1 se observa que se logró una marca de 20centímetros y en el intento 2 una marca de 15 centímetros. Comparando los dos intentos, se evidencia un mejor resultado en el intento 2.

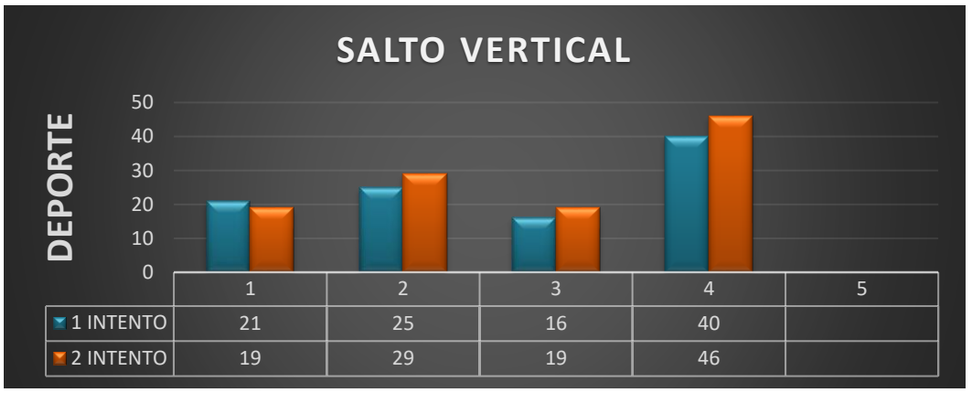
GRAFIACAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <13 AÑOS



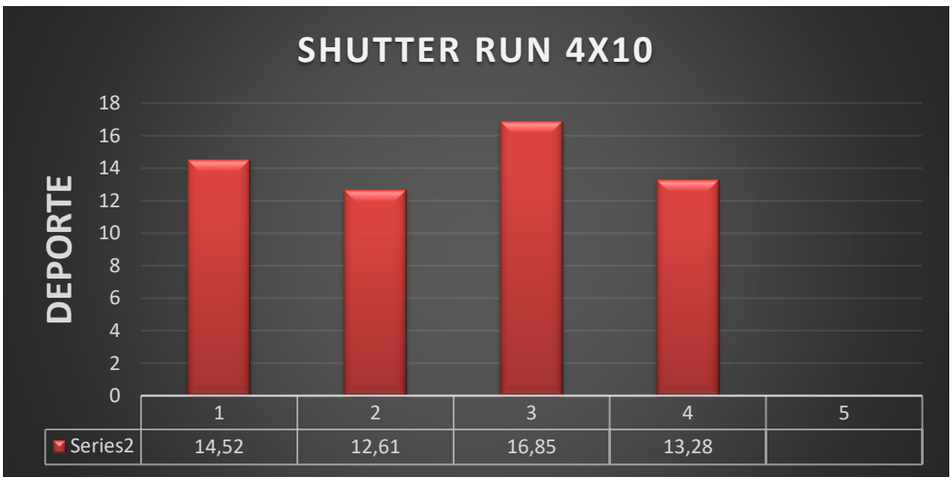
En la prueba de los 20 metros lisos, se observa que el 50% registro una marca entre 3,75 y 3,79 segundos y el 50% tuvo una marca de 4,35 a 5,96 segundos, siendo el mejor tiempo de 3,75 segundos.



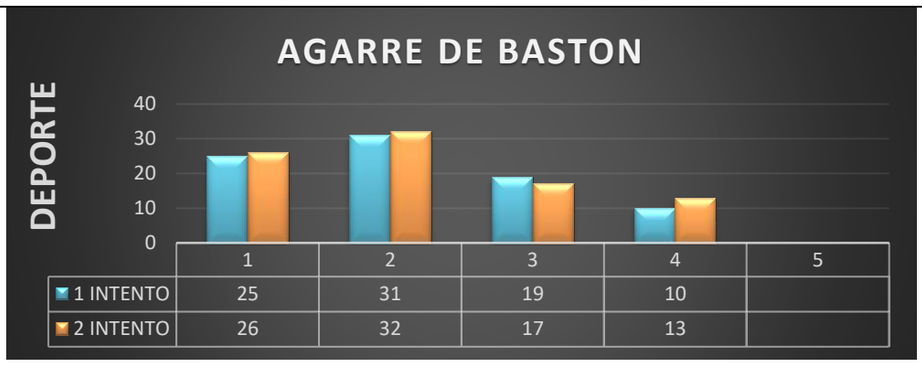
En la prueba de salto largo sin impulso, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 139 a 198 centímetros, y en el intento 2 se logró un resultado entre 141 a 210 centímetros.



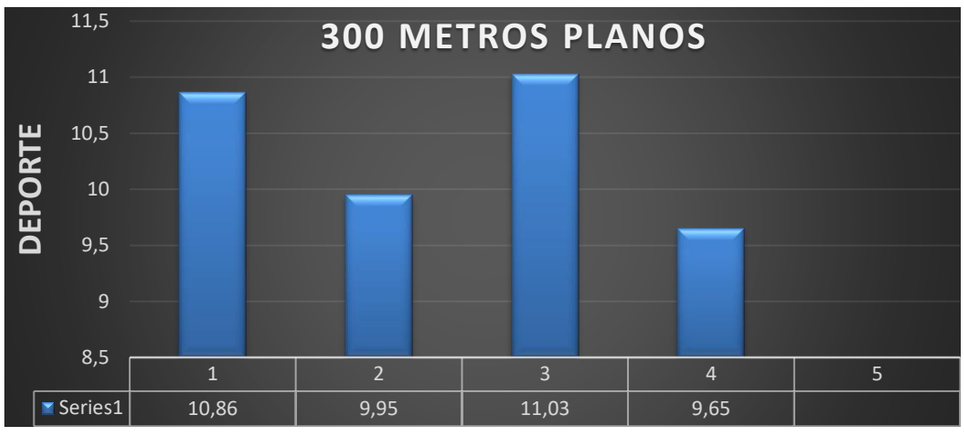
En la prueba de salto vertical, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 16 a 40 centímetros, y en el intento 2 se logró un resultado de 19 a 46 centímetros.



En la prueba de shutter run 4X10, se observa que el 50% tuvo un resultado entre 12,61 a 13,28 segundos y el 50% de 14,52 a 16,85 segundos. Se evidencia que el mejor tiempo fue 12,61 segundos.

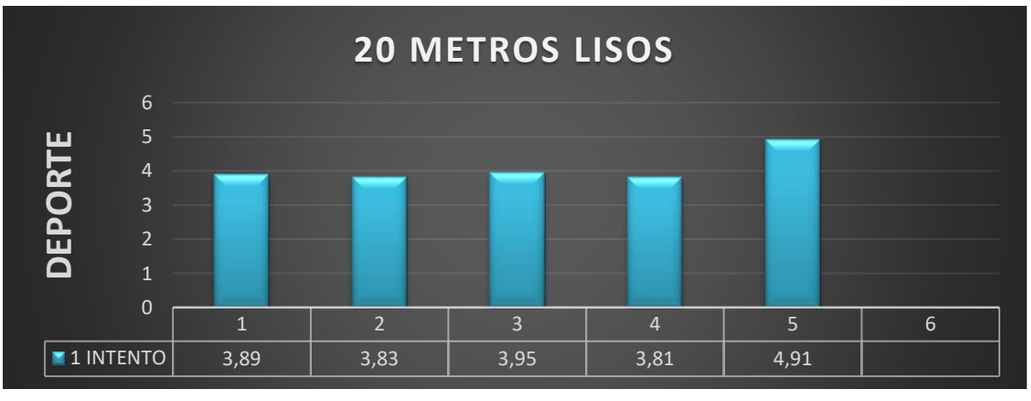


En la prueba de agarre de bastón, se realizaron 2 intentos. En el intento 1 se observa que se logró una marca de 10 centímetros y en el intento 2 una marca de 13 centímetros.

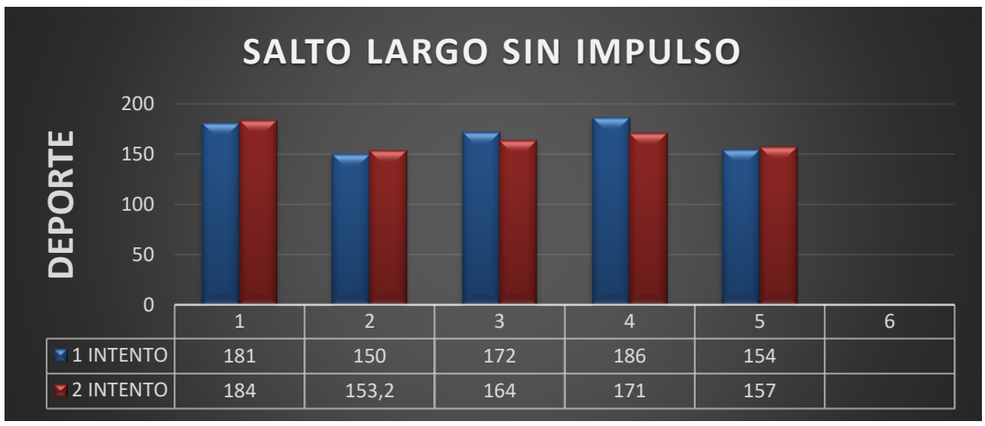


En la prueba de 300 metros planos se logran 4 marcas por los respectivos deportistas, en las cuales se evidencia un logro y marca de recorrido de 9,65 segundos, siendo la mejor marca. Se registro un promedio de 10,37 segundos de los respectivos deportistas que realizaron esta prueba

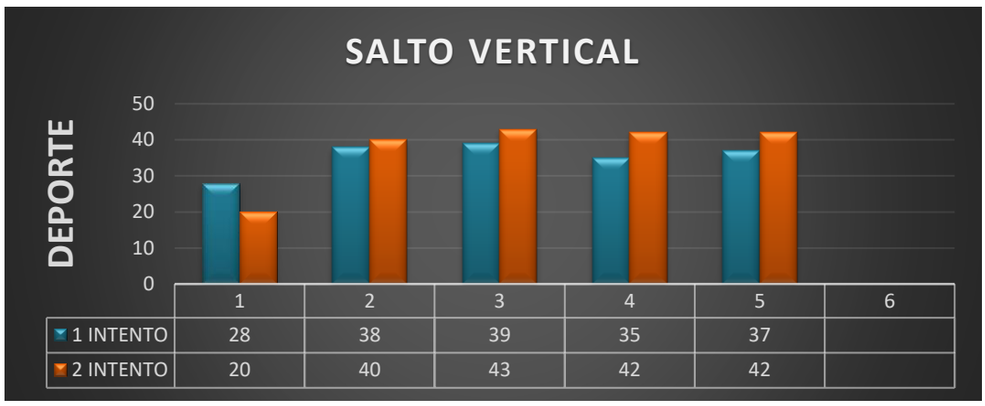
GRAFIACAS TEST NIÑOS(AS) HASTA <17 AÑOS



En la prueba de los 20 metros lisos, se observa que el 80% registro una marca entre 3,83 y 3,95 segundos y el 20% tuvo una marca de 4,91 segundos, siendo el mejor tiempo de 3,83 segundos.



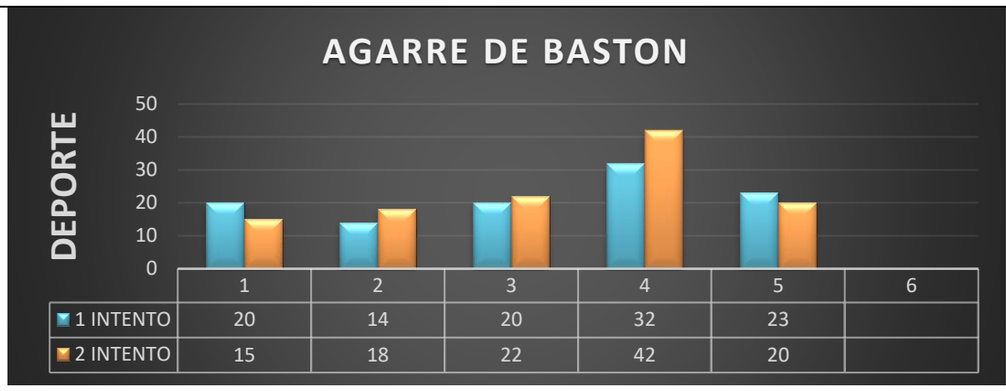
En la prueba de salto largo sin impulso, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 150 a186 centímetros, siendo la mejor distancia de 186 centímetros, y en el intento 2 se logró un resultado entre 153,2 a 184 centímetros, siendo la mejor distancia de 184 metros.



En la prueba de salto vertical, se realizaron 2 intentos. En el intento 1, se obtuvo una marca en el rango de 28 a 39 centímetros, y en el intento 2 se logró un resultado de 20 a 43 centímetros.



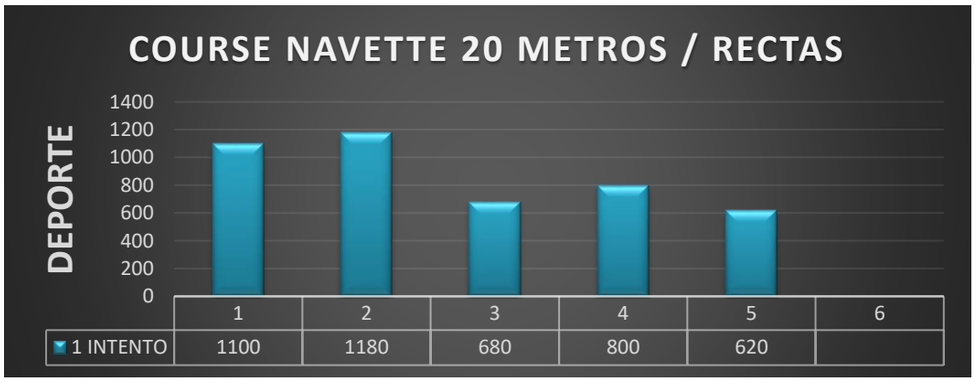
En la prueba de shutter run 4X10, se observa que el 60% tuvo un resultado entre 13,09 a 14 segundos y el 40% de 14,1 a 15 segundos. Se evidencia que el mejor tiempo fue 13,09 segundos.



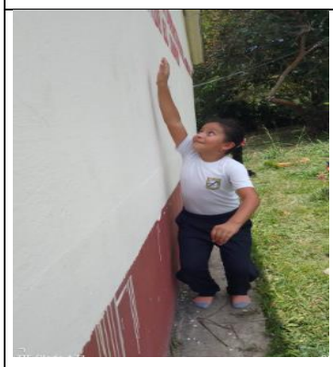
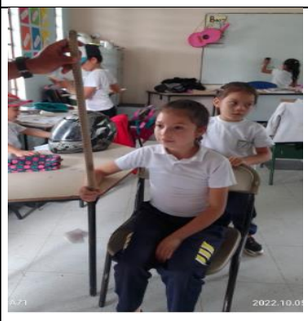
En la prueba de agarre de bastón, se realizaron 2 intentos. En el intento 1 se observa que se logró una marca de 14 centímetros y en el intento 2 una marca de 15 centímetros.



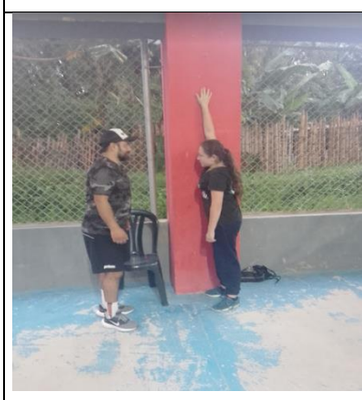
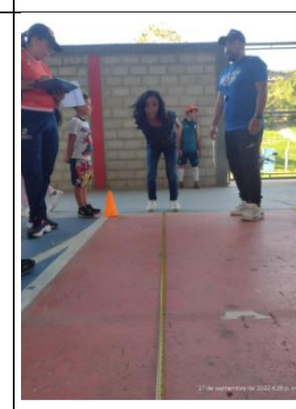
En la prueba de course navette 20 metros / distancia por tiempo, se observa que cinco estudiantes obtuvieron un rango entre 5 y 7 en el número de etapa.

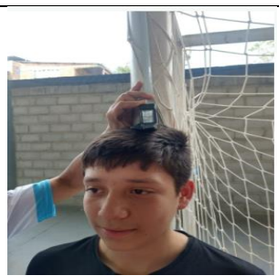


En la prueba de course navette 20 metros / rectas, se observa que el 60% tuvieron menos de 800 metros en la distancia recorrida y el 40% estuvieron en un rango entre 1.100 y 1.18

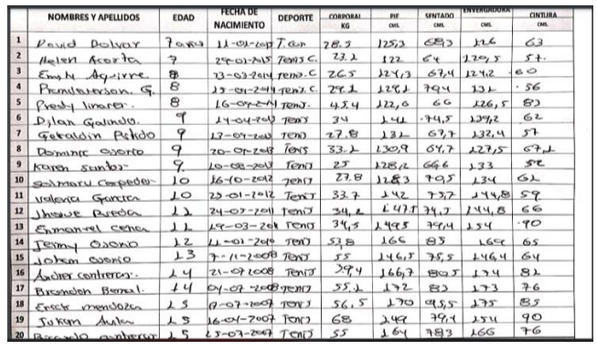
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS INICIACION		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
		
SALTO VERTICAL	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**AGARRE DE BASTON**	**SHUTTER RUN 4 X 10**
		

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FUNDAMENTACION

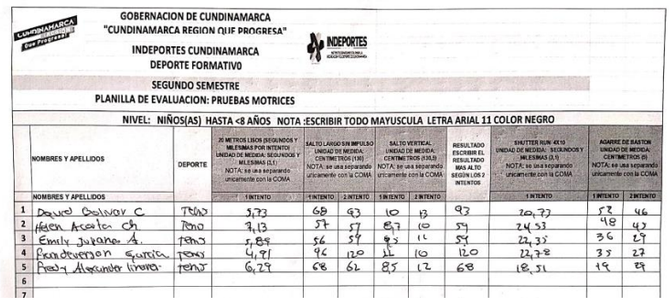
PESO	TALLA DE PIE	TALLA SENTADO
		
SALTO VERTICAL	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**AGARRE DE BASTON**	**300 MTS**
		

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PERFECCIONAMIENTO		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
		
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**SHUTTER RUN**	**COURSE NAVETTE**
		

EVIDENCIAS DE PLANILLAS EN FÍSICO (escaneadas)

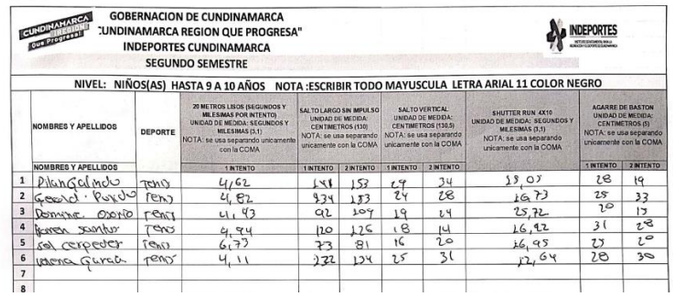


	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	CORPORAL KG	PIF CMS.	SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	CINTURA CMS.
1	Daniel Salvar	7 años	11-01-2013	Tenis	28.3	125,3	68,3	126	63
2	Hellen Acosta	7	25-01-2013	TENIS C.	23,2	122	64	129,5	58.
3	Emily Agudelo	8	23-03-2012	TENIS C.	26,5	124,3	67,4	124,2	60
4	Panteleonson G.	8	23-01-2013	TENIS C.	28,2	128,2	79,4	132	56
5	Fredy linares	8	16-02-2012	TENIS.	43,4	122,6	66	126,5	83
6	Dylan Galindo	9	14-04-2011	TENIS	34	141	74,5	129,2	62
7	Geraldin Pulido	9	17-07-2011	TENIS	27,8	131	69,7	132,4	57
8	Dominic osorio	9	20-07-2011	TENIS	33,2	130,9	69,7	127,5	67,2
9	Karen sumba	9	20-08-2011	TENIS	25	128,2	66,6	133	58
10	Samary Carpeter	10	16-10-2010	TENIS	27,8	128,3	70,5	134	62
11	Valeria Garcia	10	23-01-2012	TENIS	33,7	142	73,2	144,8	59
12	Jhosue Rueda	11	24-07-2011	TENIS	34,2	147,1	74,7	144,8	66
13	Emmanuel cena	11	29-03-2011	TENIS	34,5	149,5	79,4	134	90
14	Jeimy osorio	12	21-01-2010	TENIS	53,8	165	83	165	65
15	Johan osorio	13	7-11-2009	TENIS	55	146,1	78,5	146,4	64
16	Andres contreras	14	21-07-2008	TENIS	39,4	166,7	80,5	134	82
17	Brandon Bernal	14	04-07-2008	TENIS	55,2	172	83	173	76
18	Erick mendoza	15	10-07-2007	TENIS	56,5	170	95,5	135	83
19	Julian Avila	15	16-04-2007	TENIS	68	148	79,4	151	90
20	Ricardo contreras	15	23-07-2007	TENIS	55	164	78,3	166	76



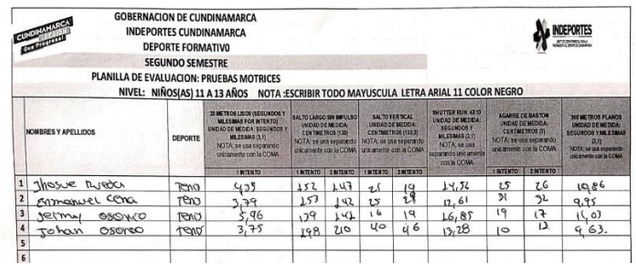
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	Daniel Salvar C	TENIS	5,73		68	93	10	13	93	20,77		53	46
2	Hellen Acosta Ch	TENIS	7,13		57	57	87	10	57	24,53		48	42
3	Emily Juliana A.	TENIS	5,85		56	57	83	11	57	22,35		36	29
4	Panteleonson Garcia	TENIS	4,91		96	120	11	10	120	22,78		35	27
5	Fredy Alexander linares	TENIS	6,29		68	62	85	12	68	18,51		19	29
6													
7													



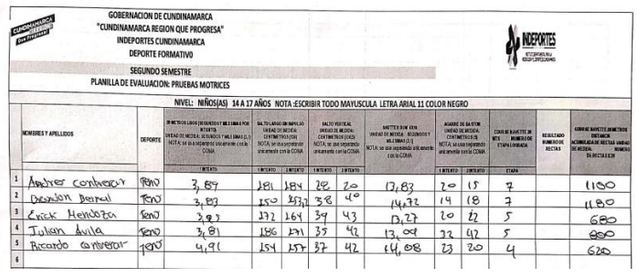
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"UNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	Pilingalindo	TENIS	4,62		148	157	69	34	19,07	28	19
2	Geraldi Pulido	TENIS	4,82		134	183	84	28	16,73	25	33
3	Dominic osorio	TENIS	4,93		92	109	19	24	25,72	20	13
4	Karen sumba	TENIS	4,94		120	125	18	14	16,92	31	28
5	Sal carpeter	TENIS	6,73		73	81	16	20	16,95	23	20
6	Valeria Garcia	TENIS	4,11		122	124	25	31	22,64	28	30
7											
8											



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	Jhosue Rueda	TENIS	4,29		152	147	26	19	14,72	25	26	10,86
2	Emmanuel Cena	TENIS	3,79		153	142	28	28	12,61	31	32	9,95
3	Jeimy osorio	TENIS	5,96		129	142	16	19	16,85	19	17	11,01
4	Johan Osorio	TENIS	3,75		198	210	40	46	13,28	10	12	9,63.
5												
6												



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		CONO DE BASTTE 30 MTS ETAPA CONOCIDA	RESULTADO NUMERICO RECTAS	SUMINICARRETE 30 METROS DISTANCIA RECORRIDA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: METROS DURACION
			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	Andres contreras	TENIS	3,89		181	184	28	20	17,83	20	15	7		1100
2	Brandon Bernal	TENIS	3,83		150	137	38	40	14,32	14	18	7		1180
3	Erick Hernandez	TENIS	3,83		172	164	34	43	13,27	20	22	5		680
4	Julian Avila	TENIS	3,81		186	191	35	42	13,09	22	42	5		880
5	Ricardo contreras	TENIS	4,91		154	157	37	42	14,08	23	20	4		620
6														

Etapa	Vel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	8,5	20	40	60	80	100	120	140								
2	9	160	180	200	220	240	260	280	300							
3	9,5	320	340	360	380	400	420	440	460							
4	10	480	500	520	540	560	580	600	620							
5	10,5	640	660	680	700	720	740	760	780	800						
6	11	820	840	860	880	900	920	940	960	980						
7	11,5	1000	1020	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180					
8	12	1200	1220	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380					
9	12,5	1400	1420	1440	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580					
10	13	1600	1620	1640	1660	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800				
11	13,5	1820	1840	1860	1880	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020				
12	14	2040	2060	2080	2100	2120	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260			
13	14,5	2280	2300	2320	2340	2360	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500			
14	15	2520	2540	2560	2580	2600	2620	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760		
15	15,5	2780	2800	2820	2840	2860	2880	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020		
16	16	3040	3060	3080	3100	3120	3140	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280		
17	16,5	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	
18	17	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	
19	17,5	3860	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140
20	18	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300	4320	4340	4360	4380	4400	4420	4440

OBLIGACION 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.

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguaní
"UN GOBIERNO CON VISION AL CAMPO"

EL DIRECTOR DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE CHAGUANI CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **WILLIAM ALONSO MARTINEZ PULIDO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía N° 79993010 de Bogotá presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO**, durante el período comprendido entre el 01 de Noviembre 2022 al 30 de Noviembre 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de Noviembre 2022 en el municipio de Chaguaní Cundinamarca

CRISTIAN CAMILO JORIGUA
DIRECTOR DE RECREACION Y DEPORTES

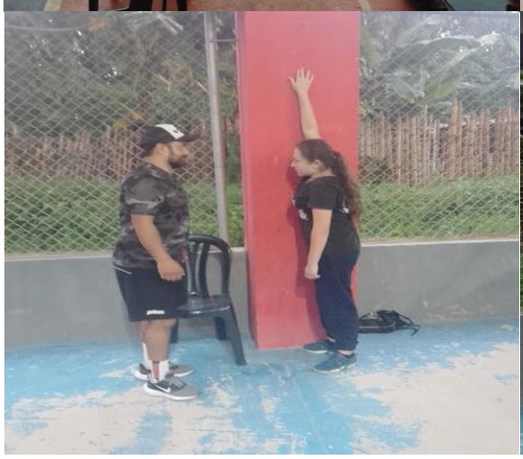
Nit, 899999400-2
Palacio Municipal, Cra 4 No 4-10
Email, alcaldia@chaguani-cundinamarca.gov.co
www.Chaguani-Cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 11

Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

El día 13 de octubre realice vacaciones recreativas organizadas por la alcaldía de chaguani para los niños y las niñas del municipio.
El 14 octubre realice acompañamiento a las actividades de adulto mayor organizadas por la alcaldía de chaguani






OBLIGACION 12

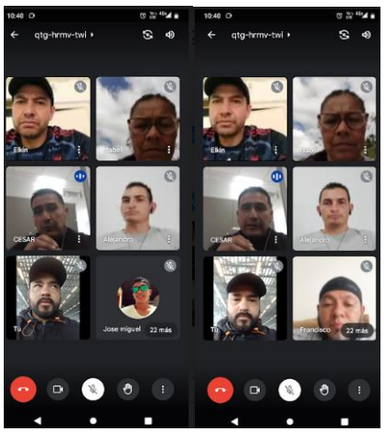
Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

El día 15 de noviembre asistí a la reunión por parte de indeportes en la gobernación de Cundinamarca

El día 18 de noviembre asistí a una capacitación por parte de la alcaldía de Chaguaní para la inclusión de niños víctimas del conflicto armado.

El día martes 22 de noviembre asistí a la capacitación de los festivales escolares a cargo del coordinador de formación cesar vía meet





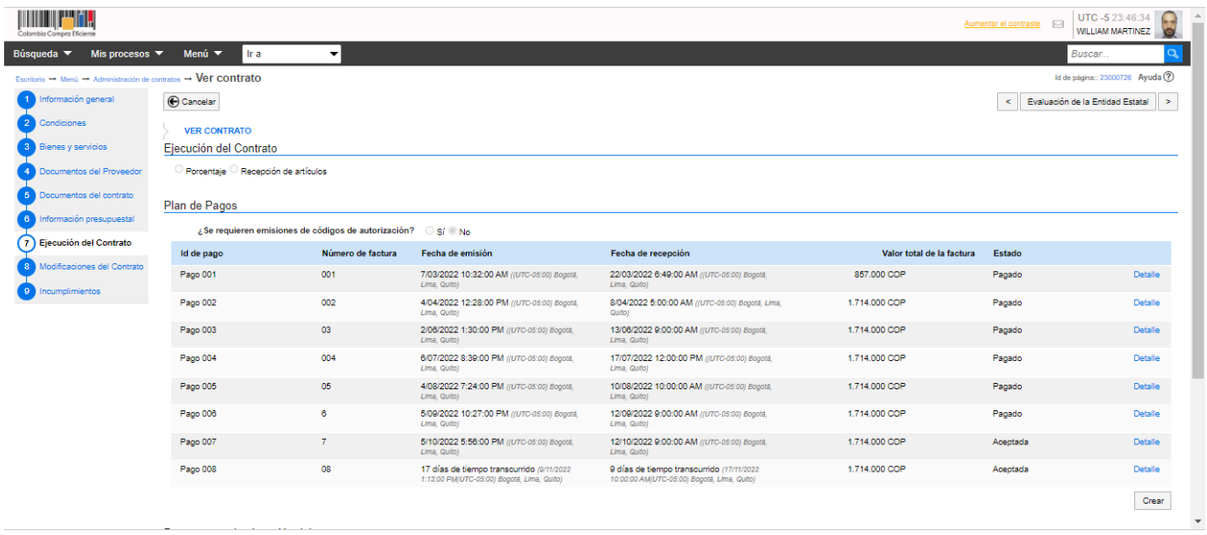
OBLIGACION 13

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 docuntos al archivo del Instituto.

- No se realizó diligenciamiento de archivo.

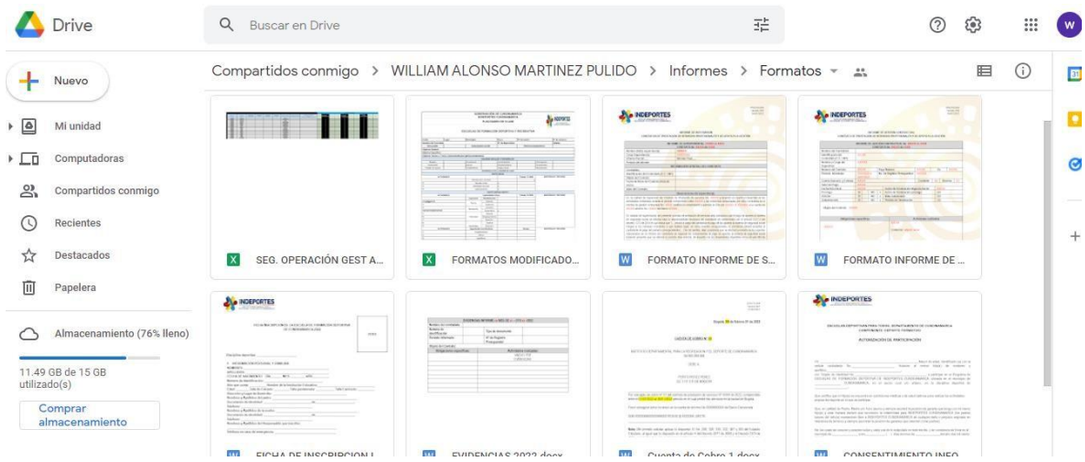
OBLIGACION 14

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.



OBLIGACION 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.


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento (76% lleno)
11.49 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > WILLIAM ALONSO MARTINEZ PULIDO > Informes > Formatos
SEG. OPERACIÓN GEST A...
FORMATOS MODIFICADO...
FORMATO INFORME DE S...
FORMATO INFORME DE ...
INDEPORTES