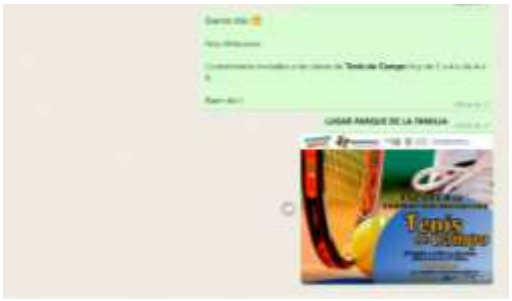
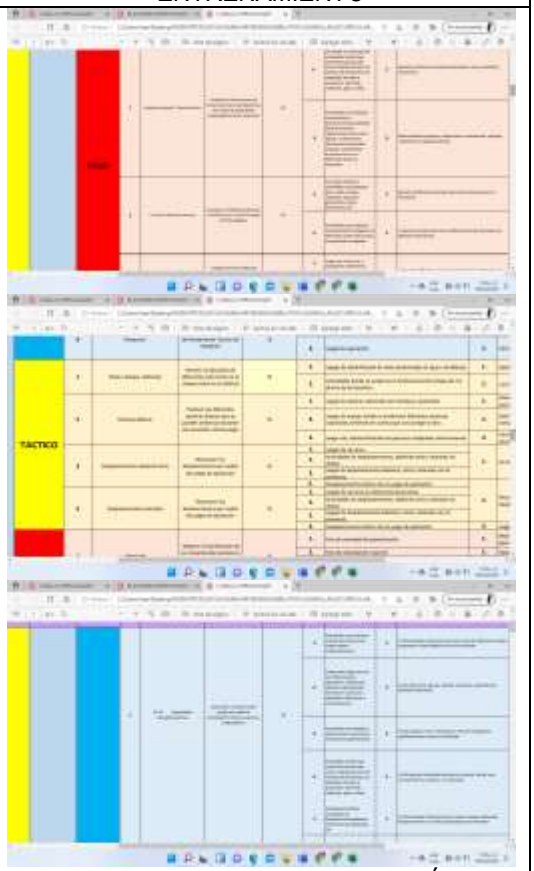
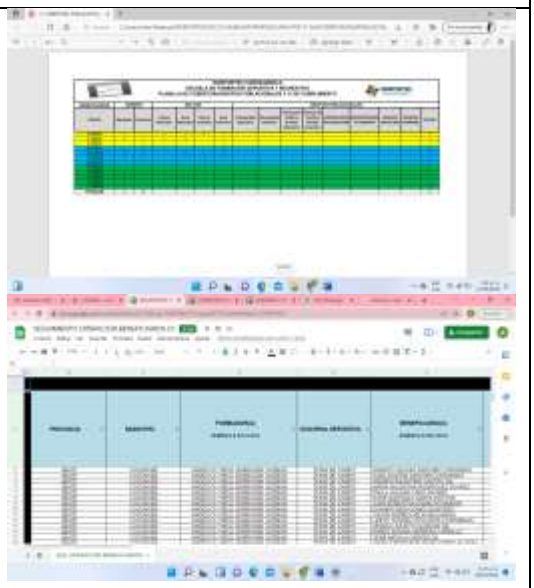
EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE - CTO 133 2022			
Nombre del contratista	Angélica Yisell Barragán Guzmán		
Número de identificación	1069.766.359 de Fusagasugá	**Tipo de documento**	Cedula
Período informado	01/12/2022 a 23/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES - 2022000110 DE 24/01/2022 RES - 2022003271 DE 8/09/2022.

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

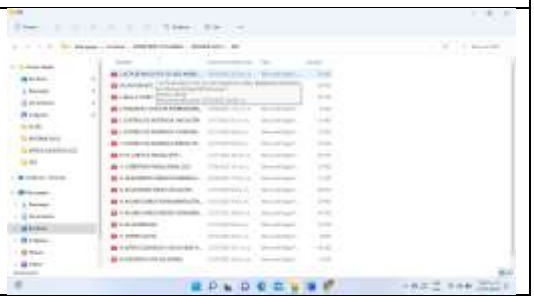
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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**.**	
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.	

	 **ANEXO 1:** ACTA DE INICIO **ANEXO 2:** PLAN PEDAGÓGICO **ANEXO 3**: MALLAS CURRICULARES **ANEXO 4:** HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
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.	 **ANEXO 5:** ASISTENCIA INICIACIÓN **ANEXO 6:** ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

	ANEXO 7: ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO **ANEXO 8:** EVIDENCIAS INICIACIÓN **ANEXO 9:** EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN **ANEXO 10:** EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO
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.	 **ANEXO 11:** COBERTURA (CUCUNUBÁ – TENIS DE CAMPO) **ANEXO 12:** SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS (CUCUNUBÁ – TENIS DE CAMPO)
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	**ANEXO 13:** PLANES DIARIOS INICIACIÓN **ANEXO 14:** PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN **ANEXO 15:** PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**ANEXO 16:** PLAN MENSUAL MES DE DICIEMBRE 
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 y un consolidado en el informe final.	Realicé la primera toma de pruebas físicas y antropométricas para la semana del 16 al 21 de mayo y la segunda toma se tomará en el mes de octubre de la semana del 17 al 22 de octubre. Estas pruebas físicas y antropométricas se realizaron a 30 deportistas distribuidos de la siguiente manera: **INICIACIÓN**: 10 **FUNDAMENTACIÓN:** 13 **PERFECCIONAMIENTO:** 7 Las pruebas físicas y antropométricas que se realizaron son las siguientes: **PESO CORPORAL** **ESTATURA DE PIE** **ESTATURA SENTADO** **PERÍMETRO DE CINTURA** **20 METROS LANZADOS** **COURSE NAVETTE** **SALTO LARGO SIN IMPULSO** **AGARRE BASTÓN** **SHUTTLE RUN** Se realizó una segunda toma de pruebas físicas y medidas antropométricas a los deportistas de la escuela de formación de tenis de campo del municipio de Cucunubá con el siguiente cronograma: Martes 27 de agosto de 9:00 am a 12:00 am Miércoles 28 de agosto de 2:00 pm a 6:00 pm Jueves 29 de agosto de 9:00 am a 12:00 pm Lunes 3 de octubre de 9:00 am a 12:00 pm Las pruebas físicas y antropométricas que se realizaron son las siguientes: **PESO CORPORAL** **ESTATURA DE PIE** **ESTATURA SENTADO** **PERÍMETRO DE CINTURA** **ENVERGADURA** **20 METROS LANZADOS** **COURSE NAVETTE** **SALTO LARGO SIN IMPULSO** **AGARRE BASTÓN**

	SHUTTLE RUN Se realizó un consolidado en Excel y un documento en Word donde se efectuó un análisis cuantitativo y cualitativo de los datos arrojados por los test. **En el mes anterior realice la entrega de los anexos.** **FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022** Realicé el festival de deporte formativo en el municipio de Cucunubá el día 17 de diciembre desde las 8:00 am hasta la 3:00 pm con el siguiente cronograma: 8:00 – 8:30 Llegada de las delegaciones registro de las planillas de inscripción. 8:30 – 9:00 Bienvenida y recreación dirigida. 9:00 – 11:30 Refrigerios y desarrollo de Reto Gyncana de habilidades de acuerdo a cada nivel: Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento. 12:00 – 1:00 Almuerzo 1:00 – 2:00 Festivales por disciplinas deportivas 2:00 – 3:00 Carrera de colores y clausura. **ANEXO 17:** Planillas borrador – Festival De Deporte Formativo
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 **ANEXO 18:** CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE DICIEMBRE **ANEXO 19:** PAZ Y SALVO
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye el evento de cierre de Escuelas de Formación: **FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022**
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Participé en las siguientes reuniones y capacitación convocadas por la gestora Nubia Niño: Participé en las siguientes reuniones y capacitación convocadas por la gestora Nubia Niño: **Tema: Juegos Deportivos de Cundinamarca** **Día:** 02 de diciembre

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Cuando sea solicitado entregaré debidamente diligenciado el Formato Único de Inventario Documental (FUID).
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 133 DE 2022	
N° de contrato:	133 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	ANGELICA YISELL BARRAGAN GUZMAN
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	CUCUNUBA
Deporte o disciplina:	TENIS DE CAMPO
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron ANGELICA YISELL BARRAGAN GUZMAN identificada civilmente con cédula de ciudadanía N° 1069766359 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 133 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RES-2022000110	fecha de expedición: 24/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	Angélica Barragán **ANGELICA YISELL BARRAGAN GUZMAN** Contratista

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

TENIS DE CAMPO

GUACHETÁ Y CUCUNUBÁ

FORMADORA DEPORTIVA:

ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN

LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

CC. 1069 766 359

FEBRERO 2022

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN **4**

JUSTIFICACIÓN **5**

MARCO LEGAL **6**

OBJETIVOS **8**

OBJETIVO GENERAL **8**

OBJETIVO ESPECIFICOS **8**

MARCO REFERENCIAL **9**

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS **9**

CONCEPTUALIZACIÓN: *9*

OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA *9*

COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA *10*

FORMACIÓN INTEGRAL *10*

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE TENIS DE CAMPO *11*

DISEÑO PLAN PEDAGOGICO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS DE TENIS DE CAMPO DE LOS MUNICIPIOS DE GUACHETÁ Y CUCUNUBÁ DE LA PROVINCIA DEL VALLE DE UBATÉ CUNDINAMARCA CON EL APOYO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA. **13**

POBLACIÓN OBJETO – COBERTURA **13**

ESTRUCTURA POR NIVELES **14**

ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO **14**

GRUPO DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS) **14**

OBJETIVO: *14*

CONTENIDO FISICO: *14*

CONTENIDO TECNICO: *14*

CONTENIDO TÁCTICO *16*

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA) *16*

CONTENIDO PSICOSOCIAL *16*

METODOLOGIA: *16*

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUCAIÓN: *19*

GRUPO DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS) **21**

OBJETIVO: *21*

CONTENIDO FISICO: *21*

CONTENIDO TÉCNICO: *21*

FUNDAMENTOS TÉCNICOS: *21*

CONTENIDO TÁCTICO: *23*

ROLES ATAQUE – DEFENSA *23*

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA) *23*

CONTENIDO PSICOSOCIAL *23*

METODOLOGIA: *24*

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUCAIÓN: *24*

GRUPO DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS) **26**

OBJETIVO: *26*

CONTENIDO FISICO: *26*

CONTENIDO TÉCNICO: *26*

CONTENIDO TÁCTICO: *26*

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA) *27*

CONTENIDO PSICOSOCIAL: *27*

METODOLOGIA: *27*

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN: *28*

PROPUESTA RECREATIVA **29**

SESIONES DE ENTRENAMIENTOS **30**

BIBLIOGRAFÍA **31**

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como eje fundamental, la formación multilateral, integral y holística de los seres humanos, desde aspectos físicos, recreativos, motrices, psicológicos, cognitivos y axiológicos, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado minuciosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan objetivos claros realizando un trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de cada uno de los niños. Sin olvidar el enfoque principal, el cual va direccionado a trabajar la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instruir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los niños y niñas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades motrices y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del tenis de campo a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el formador. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de Tenis de Campo, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años de los municipios de Guachetá y Cucunubá de la Provincia del Valle de Ubaté, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

JUSTIFICACIÓN

La importancia de 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 por ello, que a continuación se expresa se forma puntal y explicita cada uno de los componentes que hacen parte de la formación del Tenis de Campo. Por lo cual, se aborda la enseñanza desde el conocimiento de conceptos de técnicos, tácticos, físicos, recreativos y de estrategia deportiva.

MARCO LEGAL

Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta principalmente la Constitución Política de Colombia, **la ley 181 de 1995** denominada la ley del deporte y la ley de educación de 1994, para los respectivos fines. Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad, y dice textualmente:

> "Artículo 52:
>
> El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas".

Ley 181 de 1995, que crea el Sistema Nacional del Deporte, integrando el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, educación extraescolar y la Educación Física, utilizando el término genérico deporte, para definirlo como derecho social que hace parte del gasto público social. Esta ley en el artículo tercero dice textualmente: Para garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores:
"1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones".

En el capítulo II de la ley del deporte, el artículo cuarto hace referencia al deporte como un derecho social y dice que este, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, además de tener un principio de universalidad ya que todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Esta ley ofrece algunas definiciones que sirven como base para la estructuración del presente plan pedagógico. Define la educación extraescolar como la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta

educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Por otro lado, la ley 494 de 1999 hace modificaciones al decreto 1228 de 1995 donde faculta a instituciones educativas públicas y privadas reconocidas por el ministerio de educación a organizar clubes deportivos el cual sería para tener en cuenta a futuro.

La Ley General de Educación de 1994 (115) hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud, resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Es así como en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte deben ser obligatorios en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico direccionado a formar un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos, cognitivos y axiológicos dirigido a niños y jóvenes de 9 a 17 años por medio del juego y formas jugadas de la disciplina de Tenis de Campo de los Municipios de Guachetá y Cucunubá de la Provincia del Valle de Ubaté.

OBJETIVO ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física, técnica y antropométrica de los niños y jóvenes de las escuelas de formación de Tenis de Campo de los municipios de Guachetá y Cucunubá de la Provincia del Valle de Ubaté.
- Desarrollar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicosociales.
- Fomentar habilidades sociales, comunicativas y axiológicas en los niños y jóvenes de las escuelas de formación de Tenis de Campo de los municipios de Guachetá y Cucunubá de la Provincia del Valle de Ubaté.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

MARCO REFERENCIAL

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
CONCEPTUALIZACIÓN:

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA

- Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva de la niñez y juventud.
- Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Favorecer el cambio de hábitos y actitudes, impulsando el cambio social.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el deporte
- Impulsar en los niños la responsabilidad personal en la marcha de la Escuela y la aceptación de reglas y compromisos, fomentando la confianza en sí mismos.
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

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

IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación y Tecnificación Deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

QUIENES PUEDEN INGRESAR

Podrán ingresar niños (as) y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de acuerdo con las características de cada deporte.

FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talante educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

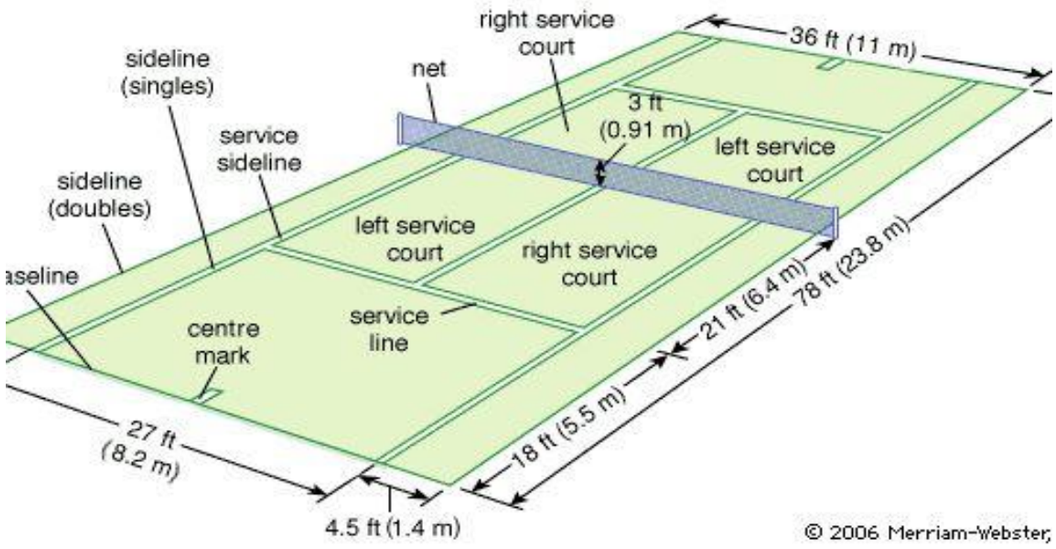
> La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de tenis de campo, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE TENIS DE CAMPO

El tenis de campo es un deporte que se practica en un terreno llano, cemento, arcilla, es rectangular, dividido por una red intermedia, al que se le denomina campo de juego. Se disputa entre jugadores (individuales) o entre parejas (dobles) jugando con raquetas y pelotas, lo cual consiste en golpear la pelota después de un rebote o antes de que rebote con la raqueta para que vaya de un lado a otro del campo pasando por encima de la red. Las líneas que delimitan los extremos de la cancha se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los costados de la cancha se denominan líneas laterales. (Moreno. A. 2015).

A sí mismo, es un deporte jugado con raquetas y una pelota ligera y elástica por dos jugadores o parejas de jugadores en una cancha rectangular dividida por una red baja. El tenis se juega en interiores y exteriores, en canchas de superficie dura, polvo de ladrillo y césped. El objetivo es golpear la pelota por encima de la red y en la mitad de la cancha del oponente de tal manera que anule el intento del oponente de alcanzarla y devolverla. Cada jugador sirve para un juego completo. Los puntos se anotan como 15, 30, 40 y juego (el término "amor" se usa para 0). Un puntaje empatado ("dos") requiere que se continúe jugando hasta que se logre un margen de dos puntos. El primer jugador en ganar seis juegos, con una ventaja de dos juegos, se lleva el set. Un partido consta de los mejores dos de tres (o tres de cinco) sets. Desde principios de la década de 1970, se han empleado desempates para eliminar conjuntos de maratón. El tenis se desarrolló en la década de 1870 en Gran Bretaña a partir de juegos anteriores de raqueta y pelota. El primer campeonato mundial de tenis sobre hierba se celebró en 1877 en Wimbledon; Las competiciones en tierra batida y pista dura surgieron más tarde. Los torneos internacionales por equipos actuales incluyen la Copa Davis para hombres y la Copa Federación (desde 1963) para equipos femeninos. Los principales torneos para jugadores individuales constituyen el “Grand Slam” del tenis: los campeonatos nacionales de Gran Bretaña (Wimbledon), Estados Unidos, Australia y Francia.



Una cancha de tenis profesional. La persona que sirve se para detrás de la línea de base, alternativamente a la derecha e izquierda de la marca central, y debe aterrizar la pelota alternativamente en la cancha de servicio izquierda y derecha opuesta. En el tenis de individuales (una persona por lado) se usa una porción más estrecha de la cancha que en el tenis de dobles (dos personas por lado), aunque el tamaño de la cancha de servicio no cambia. En dobles, los dos compañeros se alternan en el servicio, pero ambos pueden deambular libremente por toda la cancha. Britannica, T. Information Architects of Encyclopaedia (2022, 13 de febrero). *tenis _ Enciclopedia Britannica* .

DISEÑO PLAN PEDAGOGICO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS DE TENIS DE CAMPO DE LOS MUNICIPIOS DE GUACHETÁ Y CUCUNUBÁ DE LA PROVINCIA DEL VALLE DE UBATÉ CUNDINAMARCA CON EL APOYO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.

POBLACIÓN OBJETO – COBERTURA

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de Tenis de Campo de los municipios de Guachetá y Cucunubá de la Provincia del Valle de Ubaté. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento, buscando una cobertura de 10 niños y niñas para cada una de las fases, teniendo un total de 30 deportistas pertenecientes a la zona rural y urbana del municipio de cada una de las Escuelas de Formación.

Todo el desarrollo de este proceso tiene un enfoque holístico donde se busca formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, emocionales y axiológicos.

ESTRUCTURA POR NIVELES

ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres momentos; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños y jóvenes deportistas.

GRUPO DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO:

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

CONTENIDO FISICO:

a) Características asociadas al esquema corporal, tono muscular –ubicación temporo-espacial mediante juegos y carreras.
b) Características asociadas a la coordinación, balance y control.
c) Características asociadas a la condición física en general.

CONTENIDO TECNICO:

- Cualidades generales de los golpes y empuñaduras: Los niños experimentan y vivencian todas las formas de empuñar y golpear.
- Desarrollo en todos los sentidos, asegurar y retener el interés de los jugadores, -realizar todo tipo de juegos con pelotas, enfatizar el desarrollo de los patrones motores, introducir las cualidades psicológicas.

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES (SEIS Y SIETE AÑOS)

SENSIBILIZACION INTERNA	RESPIRACIÓN CIRCULACIÓN
SENSIBILIZACIÓN EXTERNA	SENSACION PERCEPCIONES SIMBOLIZACIÓN
SENSIBILIZACIÓN PROPIA	ESQUEMA CORPORAL TONO MUSCULAR UBICACIÓN TEMPORAL - ESPACIAL

FUNCIONES MOTRICES DE BASE (OCHO AÑOS)

COORDINACIÓN	GLOBAL SEGMENTARIA
EQUILIBRIO	DINAMICO ESTATICO OBJETAL RECUPERADO

CONTENIDO TÁCTICO

Patrón de juego universal y agresivo:

- aprendizaje de todos los golpes, empuñaduras.
- Patrón de juego dominante: -ejercicios de recepción para un resto consistente y preciso.
- Iniciar el concepto de saque y volea (ataque).

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Indumentaria
- Materiales
- Reglamento básico

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al compromiso:

- Etapa de activación
- Sentimiento de atracción por el deporte (tenis) manifestado por el niño.
- Proporcionar un amplio grado de interés e interacción, permitir libertad para explorar, promocionar el desarrollo de un sistema intrínseco (interno) de refuerzo, hacer las actividades divertidas, enfatizar el esfuerzo personal y la realización del trabajo en su totalidad.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, pues, se debe tener en cuenta que en este grupo presentan una fase de egocentrismo, donde priman los juegos o formas jugadas de carácter individual y todo se debe desarrollar de manera lúdica para una mayor participación.

CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
C.P.M.	
FLEXIBILIDAD	Siendo la flexibilidad una de las capacidades físicas esenciales en el trabajo a temprana edad y aplicadas por medio de juegos y formas jugadas, nos permite involucrar trabajos por medio de insistencias activas y pasivas (sin rebotes) en formas sostenidas, focalizando el trabajo articular impidiendo involucrar otras articulaciones próximas y mantenimiento de posturas con elongaciones musculares. **EJEMPLO:** Piedra, papel o tijera.
SENSIBILIZACION INTERNA: RESPIRACIÓN	La sensibilización se trabaja mediante la toma de conciencia de los procesos internos, como lo es la respiración, la cual busca implementar Actividades que impliquen emisión de sonidos o de soplar objetos conscientemente. **EJEMPLO:** Transportando la bomba (individual o grupal)
SENSIBILIZACION INTERNA: CIRCULACIÓN	Se trabaja simultáneamente con la respiración, enfatizando en los periodos de recuperación, activos y pasivos, sin dejar a un lado los juegos y formas jugadas. **EJEMPLO:** El semáforo
SENSIBILIZACION EXTERNA: SENSACIÓN	Presentando al estudiante ambientes enriquecidos en los estímulos pertinentes, para que el niño establezca relación, contacto con el mundo de los objetos, de los sonidos y de las palpaciones. Juegos de manipulación de objetos de diferentes colores, formas y tamaños; escuchar diferentes sonidos (altos, bajos, cortos, sostenidos, etc.), contacto con objetos livianos, pesados, fríos, calientes, lisos, rugosos, etc. **EJEMPLO:** Patea el color (azul vs rojo)
SENSIBILIZACION EXTERNA: PERCEPCIONES	Es un proceso consciente, en donde impliquen juegos que tengan que ver con diferenciación, agrupación, clasificación, selección, identificación, teniendo en cuenta las afinidades, diferencias o contrastaciones. **EJEMPLO:** Objetos perdidos
SENSIBILIZACION EXTERNA: SIMBOLIZACIÓN	Se trabaja mediante actividades que impliquen abstracciones, invenciones, creaciones y significaciones. **EJEMPLO:** Náufragos
SENSIBILIZACION PROPIA: TONO MUSCULAR	Se ejercita a través de actividades que impliquen contracciones y desconstrucciones globales (todo el cuerpo) y segmentarias, tales como: apoyos, suspensiones, inclinaciones sostenidas, empujes, rodamientos,

	desplazamientos en diferentes formas y tracciones. **EJEMPLO:** Carrera de cangrejos
SENSIBILIZACION PROPIA: AJUSTES POSTURALES	Se trabaja con todo tipo de actividades donde haya control del cuerpo tales como: Desplazamiento con cambios de direcciones, de velocidad, de ritmo y trayectoria: de frente, volteretas, giros y saltos. **EJEMPLO:** La lleva con el pie
SENSIBILIZACION PROPIA: ESTRUCTURA ESPACIAL	Se trabaja mediante actividades que impliquen desplazamientos globales y segmentarios en los diferentes planos y ejes corporales. **EJEMPLO:** Conejos a sus casas
SENSIBILIZACION PROPIA: ESTRUCTURA TEMPORAL	Se construye el concepto de velocidad (rápido, lento, acelerado, desacelerado), antes, después, ayer, hoy y mañana" **EJEMPLO:** El semáforo
F.M.B.	
COORDINACIÓN GLOBAL	Se trabaja mediante actividades de desplazamientos globales, salvamento de obstáculos, etc. **EJEMPLO:** Evade los obstáculos
COORDINACIÓN SEGMENTARIA	Se trabaja mediante juegos de manipulación con pelotas, aros, cuerdas, etc. **EJEMPLO:** Triqui
EQUILIBRIO DINÁMICO	Se trabaja mediante actividades que permitan ampliar, reducir y trasladar la base de sustentación; y modificar la superficie de apoyo. Saltos y desplazamientos modificando número y segmentos de apoyo, en terrenos planos, ascendentes, descendentes. **EJEMPLO:** Salto en los aros
EQUILIBRIO ESTÁTICO	Se trabaja a partir de posturas y posiciones variando la base de sustentación y el centro de gravedad, modificando la superficie (estable, inestable, estática, móvil) y variando su altura. **EJEMPLO:** Estatuas
EQUILIBRIO OBJETAL	Se ejercitan actividades que impliquen transportación de objetos con diferentes partes del cuerpo y manipulación de objetos. **EJEMPLO:** Carrera de bombas con puños y patas
EQUILIBRIO RECUPERADO	Se trabaja mediante actividades que impliquen giros, saltos, volteos, volteretas, ejercicios gimnásticos, saltos, detenciones, etc. **EJEMPLO:** Congelados

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUCAIÓN:

El objetivo para con estos niños es que tengan una primera toma de contacto con este deporte, mediante la realización de distintas actividades, pretendiendo un aprendizaje y progreso divirtiéndose a la vez.

Comenzaremos con una evaluación inicial, para saber el punto de partida de cada niño y adecuar de esta manera, las tareas al nivel de los alumnos.

A lo largo de todas las sesiones, haremos una observación y seguimiento de los progresos que vayan realizando, es decir, una evacuación continua, en la cual tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Motivación e interés.
- Atención y ganas de trabajar.
- Respeto hacia sí mismo y hacia los compañeros.
- Aceptación de normas y reglas.
- Y otros que se crean convenientes.

En último lugar, realizaremos una evaluación final, para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos al inicio de esta programación.

1. Evaluación de Medidas Antropométricas
    - Peso Corporal
    - Estatura de Pie
    - Estatura Sentado
    - Envergadura
2. Pruebas Físicas
    - Salto horizontal sin carrera de impulso
    - Shuttle run
    - Salto vertical
    - Carrera de 50 y 20 mts lanzados
    - Carrera a pie de 300 mts
3. Capacidades Perceptivo- Motrices
    - Batería de pruebas: (Sensibilización Interna, externa y propioceptiva)

- Batería de pruebas: (Funciones motrices de base)
- Batería de movimientos propios de la disciplina: (Golpes, cambios de dirección, agilidad y velocidad)

Además del interés por la práctica deportiva, el niño debe cumplir unos requerimientos indispensables para alcanzar el objetivo inicial, el cual es aprender a patinar. Por dichas razones como parámetros a tener en cuenta en su evaluación y nivelación estarán: la asistencia, integración con docente, guía, compañeros, comportamiento dentro de clase con demás compañeros y docente, comprensión y ejecución de las actividades propuestas para la clase, Dominio de un circuito determinado por cada nivel (valoración final por nivel).

GRUPO DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO:

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

CONTENIDO FISICO:

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y potencia.
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividad aeróbica mediante juegos pre deportivos.

CONTENIDO TÉCNICO:

- Cualidades generales de los golpes: presentar todos los golpes: poco efecto, énfasis en empuñaduras correctas y juego de pies, devolución de diversos tipos de pelotas, desarrollo de control de la pelota (sin efecto) para tener consistencia, profundidad, movimiento lineal.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS:

Golpes del tenis Tipos

• Básicos • Avanzados • Variantes

Golpes básicos del tenis

• Golpes jugados tras el bote: – Golpe de derecha – Golpe de revés

• Golpes jugados antes del bote: – Volea de derecha – Volea de revés

• Golpes jugados por encima hombro: – Servicio – Remate

Fases de los golpes jugados tras el bote

• Posición de preparados

• Unidad de giro - Inicio – armado

• Avance-impacto • Terminación y recolocación

Fases de los golpes Posición de preparado

• Separación de pies

• Flexión de rodillas

• Inclinación del tronco

• Posición de la raqueta

• Mirada al frente

Fases de los golpes Unidad de giro

• Giro del pie del golpe + giro de hombros

• Facilita desplazamiento

• Armado (llevar atrás) del brazo raqueta

• Anticipación • Depende tipo golpe (fondo, resto), tipo superficie

• Brazo libre apunta la pelota (derecha)

Fases de los golpes inicio - (armado)

• Iniciación: rectilíneo - seguir orden: – punta de la raqueta, muñeca, codo, hombro, etc.

• Avanzados: más o menos curvilíneo, por abajo, personal, cambiando orden

Fases de los golpes inicio - (armado)

• Final de la fase inicial de armado:

– Brazo adelantado apunta la pelota

– Tapón de la raqueta apunta a la pelota

– Cara de la raqueta puede quedar paralela a la valla del fondo

Fases de los golpes avance - impacto

• Pasos cortos

• Pasos de ajuste

• Equilibrio

• Ritmo: raqueta y peso del cuerpo atrás adelante

• Distancia con la pelota

Fases de los golpes avance - aceleración

• Recorrido descendente-ascendente

• Control posición cuerdas en la acción principal

• Aceleración – soltura

Fases de los golpes impacto

• Iniciación de lado o semiabierta:

– mejor zona de golpeo y transferencia peso del cuerpo.

– permite marcar 2 tiempos: raqueta atrás/adelante

• Tener en cuenta la empuñadura

• Nivel avanzado semiabierta o abierta: ventajas e inconvenientes

Fases de los golpes impacto

• Delante del cuerpo - ventajas

• Altura según la empuñadura

• Revés más adelantado

• Ligeras variaciones paralelo – cruzado

Fases de los golpes impacto

• Posición de la raqueta en el punto de impacto

• Cuerdas mirando a la pelota

• Cabeza de la raqueta a la misma altura que el mango

Fases de los golpes terminación

• Vuelta a la posición de preparado

• Busca relajación

• Gran importancia para la progresión técnica

CONTENIDO TÁCTICO:

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción para un resto consistente y preciso, -iniciar el concepto de saque y volea (ataque), enfatizar la consistencia y la profundidad en el peloteo: mantener la posición en el fondo, atacar con precisión en las pelotas cortas, al defender, pasar la pelota y tirar globos, trabajo en equipo de dobles.

ROLES ATAQUE – DEFENSA

- Posturas básicas
- Desplazamientos hacia atrás – hacia adelante
- Desplazamientos laterales
- Manejo del área de competencia

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Conocimiento de la Regla
- Conocimiento de los fundamentos técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, técnicas limitadas de razonamiento/procesamiento.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

	CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
	JUEGOS Y FORMAS JUGADAS	
	PREDEPORTIVOS	Se pretende el acercamiento a técnicas, gestos, habilidades propias del deporte, mediante juegos que se desarrollan de forma divertida, aprovechando los intereses de los niños. **EJEMPLO:** Deslizando el taco
	SIMPLIFICADOS	Se trabaja de tal forma que el número de niños sea reducido, al igual que el campo o zona de juego, las reglas son simplificadas y adaptadas a las condiciones existentes. **EJEMPLO:** La lleva
	POLIVALENTES	Juegos que le permiten al niño desenvolver desarrollar diferentes roles, posiciones y modalidades del deporte. **EJEMPLO:** A tocar las rodillas
	FESTIVALES	Preparación de un encuentro en donde los niños puedan desarrollar sus habilidades adquiridas en situaciones cercanas a la competencia. **EJEMPLO:** Festival

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUCAIÓN:

El objetivo para con estos niños es que tengan un proceso de asimilación con el deporte, mediante la realización de distintas actividades, pretendiendo un aprendizaje y progreso divirtiéndose a la vez.

Comenzaremos con una evaluación inicial, para saber el punto de partida de cada niño y adecuar de esta manera, las tareas al nivel de los alumnos.

A lo largo de todas las sesiones, haremos una observación y seguimiento de los progresos que vayan realizando, es decir, una evacuación continua, en la cual tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Motivación e interés.

- Atención y ganas de trabajar.
- Respeto hacia sí mismo y hacia los compañeros.
- Aceptación de normas y reglas.
- Y otros que se crean convenientes.

En último lugar, realizaremos una evaluación final, para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos al inicio de esta programación.

2. Evaluación de Medidas Antropométricas
    - Peso Corporal
    - Estatura de Pie
    - Estatura Sentado
    - Envergadura
3. Pruebas Físicas
    - Salto horizontal sin carrera de impulso
    - Shuttle run
    - Salto vertical
    - Carrera de 50 y 20 mts lanzados
    - Carrera a pie de 300 mts
4. Capacidades Perceptivo- Motrices
    - Batería de pruebas: (Sensibilización Interna, externa y propioceptiva)
    - Batería de pruebas: (Funciones motrices de base)
    - Batería de movimientos propios de la disciplina: (Golpes, cambios de dirección, agilidad y velocidad)

Además del interés por la práctica deportiva, el niño debe cumplir unos requerimientos indispensables para alcanzar el objetivo inicial, el cual es realizar el proceso de acercamiento a cada uno de los fundamentos técnicos. Por dichas razones como parámetros a tener en cuenta en su evaluación y nivelación estarán: la asistencia, integración con docente, guía, compañeros, comportamiento dentro de clase con demás compañeros y docente, comprensión y ejecución de las actividades propuestas para la clase, Dominio de un circuito determinado por cada nivel (valoración final por nivel).

GRUPO DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO:

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

CONTENIDO FISICO:

Flexibilidad	todos los días

Resistencia aeróbica Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento – a cíclico	3 – 4 veces por semana

Fuerza	resistencia a la velocidad	2 – 3 veces por semana
Resistencia anaeróbica	resistencia a la fuerza	

CONTENIDO TÉCNICO:

- Técnicas agresivas y de contraataque (resto y golpe de pasada): desarrollo de juego de pies (lineal en el resto), trabajo en resto de todo tipo de pelotas, el primer objetivo es la consistencia en devolver la pelota, luego la precisión, utilización del globo defensivo.
- Técnica agresiva de ataque: crear las bases para el desarrollo de la potencia y profundidad con movimiento lineal en los golpes de fondo, dirigir los golpes de fondo donde no esté el contrario, acción y movimientos correctos en la subida a la red, voleas a media pista y voleas normales, profundas, consistencia, dirección, timing e introducción al servicio cortado, juego de pies y preparación en el remate.

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; meter pelotas en el cuadro, jugar siempre profundo, tirar la pelota donde no esté el contrario, desarrollar control de la pelota (sin efecto) para tener más variedad y creatividad.

ROLES ATAQUE – DEFENSA

- Posturas básicas
- Desplazamientos hacia atrás – hacia adelante
- Desplazamientos laterales
- Manejo del área de competencia

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el tenis de forma positiva, formulación del auto concepto (conciencia de capacidades/posibilidades), vulnerable a las críticas negativas.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los jóvenes realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

	CONTENIDO	FORMA DE TRABAJO
	JUEGOS Y FORMAS JUGADAS	
	PREDEPORTIVOS	Se pretende el acercamiento a técnicas, gestos, habilidades propias del deporte, mediante juegos que se desarrollan de forma divertida, aprovechando los intereses de los niños. **EJEMPLO:** voleibol con los pies
	SIMPLIFICADOS	Se trabaja de tal forma que el número de niños sea reducido, al igual que el campo o zona de juego, las reglas son simplificadas y adaptadas a las condiciones existentes. **EJEMPLO:** La lleva sin salirme del aro
	POLIVALENTES	Juegos que le permiten al niño desenvolver desarrollar diferentes roles, posiciones y modalidades del deporte. **EJEMPLO:** Identifico la acción con el color rojo – azul.
	FESTIVALES	Preparación de un encuentro en donde los niños puedan desarrollar sus habilidades adquiridas en situaciones cercanas a la competencia. **EJEMPLO:** Festival

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

1. Evaluación de Medidas Antropométricas

- Peso Corporal
- Estatura de Pie
- Estatura Sentado
- Envergadura

2. Pruebas Físicas

- Salto horizontal sin carrera de impulso
- Shuttle run
- Salto vertical
- Carrera de 50 y 20 mts lanzados
- Carrera a pie de 300 mts

3. Pruebas Técnicas

- Derecha topspin y slice.
- Revés topspin y slice.
- Derecha y revés.
- Volea derecha alta, media y baja.
- Volea revés alta, media y baja.
- Approach topspin y slice.
- Servicio lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

Además del interés por la práctica deportiva, el niño debe cumplir unos requerimientos indispensables para alcanzar el objetivo inicial, el cual es **perfeccionar** cada uno de los fundamentos técnicos del patinaje de velocidad. Por dichas razones como parámetros a tener en cuenta en su evaluación y nivelación estarán: la asistencia, integración con docente, guía, compañeros, comportamiento dentro de clase con demás compañeros y docente, comprensión y ejecución de las actividades propuestas para la clase, Dominio de un circuito determinado por cada nivel (valoración final por nivel).

PROPUESTA RECREATIVA

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

1. Recreación deportiva
2. Recreación al aire libre
3. Recreación artística
4. Recreación Social

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

1. Salidas de campo
2. Rondas infantiles
3. Juegos lúdico – recreativos
4. Manualidades (construcción de la raqueta – construcción del yo con yo)
5. Actividades de Interacción Social.

SESIONES DE ENTRENAMIENTOS

G Las escuelas deportivas y recreativas de tenis de campo de los municipios de Guachetá y Cucunubá, realizarán un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial divididas de la siguiente manera; 3 encuentros semanales con cada grupo, con una duración de horas, para un total de 18 horas a la semana y un total de 36 sesiones al mes.

.

BIBLIOGRAFÍA

Carrion. M.A (2014) *Programa De Desarrollo Motor Y Formativo De Tenis De Campo En Las Categorías Iniciación, Fundamentación Y Especialización De La Academia De Tenis La Alameda*.

González. A (2014). Análisis *táctico de las acciones de juego en jugadores de tenis de siete y ocho años de la población de León.*

Clavel. I (2016). Propuesta de innovación/ mejora: juegos de tenis

ANEXO 3 - OBLIGACIÓN 2 - MALLAS CURRICULARES

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

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

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Angélica Yisell Barragán Guzmán - Edwin Ballesteros Diaz
MUNICIPIO	Guachetá y Cucunubá

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

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Angélica Yisell Barragán Guzmán - Edwin Ballesteros Díaz
MUNICIPIO	Guachetá y Cucunubá

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

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Angélica Yisell Barragán Guzmán - Edwin Ballesteros Diaz
MUNICIPIO	Guachetá y Cucunubá

ANEXO 4 - OBLIGACIÓN 2 - HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



CENTRO
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO: CUCUNUBÁ
NOMBRE DEL FORMADOR: ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN					
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA PUEBLO VIEJO	CENTRO					
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN					
	SEDE DE TRABAO		ESCUELA PUEBLO VIEJO	CENTRO					
11:00 AM A 1: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM. A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACIÓN		INICIACIÓN					
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE TENIS		CAMPO DE TENIS					
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN					
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE TENIS		CAMPO DE TENIS					
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	CENTRO		CENTRO					

NOMBRE MONITOR ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN

ANEXO 5 - OBLIGACIÓN 3 - ASISTENCIA INICIACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACIÓN_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1/11/2022	2/11/2022	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	14/11/2022	15/11/2022	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	28/11/2022	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHARITH JULIANA SANCHEZ CORONADO	3124856874	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	11	8	3	73%
2	SARA VALERIA SANCHEZ CORONADO	3124856874	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	11	7	4	64%
3	DÍAZ MILANES LUNA SOFÍA	3209870015	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	11	8	3	73%
4	BERNAL CASTIBLANCO DEIVID ALFONSO	3114598674	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	11	6	5	55%
5	CORDABA LANDEROS DILAN SANTIAGO	3204676328	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	11	0	100%
6	DAVID SANTIAGO AMAYA DOCTOR	3132720147	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	1	91%
7	JUAN SEBASTIAN CAMACHO MUNAR	3107423301	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	1	91%
8	CHIQUILLO MASMELA DANNA VALENTINA	3103129949	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	9	2	82%
9	ALVARADO BARRGA MARIA FERNANDA	3203251696	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	8	3	73%
10	LOPEZ LEGARDA BRIYI MAIRET	3204676328	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	1	91%
11	DUARTE CONTRERAS YERSON ALEXIS	3133591338	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	11	5	6	45%
12	MILANES LOZANO DIDIER	3202562356	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	9	2	82%
13	SALAZAR PIRACHICAN DAVID SANTIAGO	3152362363	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	8	3	73%
14	SALAZAR VELASQUEZ BREINNER ESTIFF	3125698693	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	10	1	91%
15	VELASQUEZ VELÁSQUEZ ALISSON DANIELA	3112565458	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	11	5	6	45%

ANEXO 6 - OBLIGACIÓN 3 - ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1/11/2022	2/11/2022	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	14/11/2022	15/11/2022	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	28/11/2022	29/11/2022	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DANHER SMID GOMEZ QUINTERO	3118071082	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	8	4	67%
2	JOHAN ANDRES MEJIA BEJARANO	3213142713	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	12	7	5	58%
3	LIZETH TATIANA CHOCONTA CONTRERAS	3203764084	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	8	4	67%
4	JESSICA JULIETH ALARCON GIL	3045314094	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	12	6	6	50%
5	KAREN VIVIANA HERRERA CARRILLO	3123769034	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	11	1	92%
6	BELLO SALAZAR YENIFER DAYANA	3219277355	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	11	1	92%
7	CORDOBA LANDEROS SHAIRA GABRIELITA	3115235089	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	11	1	92%
8	GOMEZ TINJACA KAROL VERONICA	3005693623	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	10	2	83%
9	GONZALEZ PEDRAZA DANNA GABRIELA	3132172648	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	9	3	75%
10	LOPEZ LEGARDA BREINER SANTIAGO	3114834032	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12	5	7	42%
11	RUIZ GARZÓN SERGIO DAVID	3212698687	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12	8	4	67%
12	SUAREZ SALAZAR YOSIMAR NICOLAS	3134426281	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	8	4	67%
13	ZAPATA MENDEZ SHAIRA	3118408817	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	7	5	58%
14	GOMEZ CONTRERAS JOHAN FERNEY	3219277355	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	11	1	92%
15	MURCIA ARISMENDY SAIDA YULIANA	3115235089	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	11	1	92%
16	SALAZAR PIRACHICAN MARILYN ESTEFANI	3005693623	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	11	1	92%
17	SALCEDO CHOCONTA MARIA JOSE	3132172648	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	10	2	83%
18	ACOSTA CHON SOLMER ANDREY	3114834032	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	9	3	75%
19	BALLESTEROS SALAZAR WILSON JAVIER	3212698687	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	12	5	7	42%
20	BELLO SALAZAR LEIDY YULIANA	3134426281	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12	8	4	67%
21	CASTIBLANCO TIBAQUIRA JOSE ANTONIO	3118408817	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	8	4	67%
22	CONTRERAS PEREZ YURY STHEFANYA	3213142713	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	7	5	58%
23	LOPEZ LEGARDA EDUAR STIBEN	3203764084	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	8	4	67%
24	POSADA LOZANO JESUS DAVID	3045314094	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	7	5	58%

ANEXO 7 -OBLIGACIÓN 3 - ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2/11/2022	7/11/2022	9/11/2022	14/11/2022	16/11/2022	21/11/2022	23/11/2022	28/11/2022	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	OWEN STEVENSON YESID GOMEZ ACOSTA	3123102485	0	1	0	1	1	1	1	1	8	6	2	75%
2	CAMEZ GONZALEZ PAOLA STEFANIA	3124781253	0	1	0	0	1	1	1	1	8	5	3	63%
3	GARNICA RAMIREZ VANESA	3203412020	0	1	0	1	1	1	1	1	8	6	2	75%
4	GOMEZ TINJACA VALERY STEFANY	3202490182	1	1	0	1	1	1	0	0	8	5	3	63%
5	GONZALEZ BERNAL KAROL DANIELA	3228940787	0	1	1	1	1	1	1	1	8	7	1	88%
6	MONCADA PAJOY PEDRO	3138150042	0	1	1	1	1	1	1	1	8	7	1	88%
7	SALCEDO CHOCONTA WILDER ANDRES	3115328639	1	0	1	1	1	1	1	1	8	7	1	88%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3 – EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**	
No DE CONTRATO	**133**	
MUNICIPIO	**CUCUNUBÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO DE TENIS**	**MES: DICIEMBRE**
		
		

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3 - EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**	
No DE CONTRATO	**133**	
MUNICIPIO	**CUCUNUBÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO DE TENIS**	**MES: DICIEMBRE**









ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3- EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**	
No DE CONTRATO	**133**	
MUNICIPIO	**CUCUNUBÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO DE TENIS**	**MES: DICIEMBRE**









ANEXO 11 - OBLIGACIÓN 3 - COBERTURA POBLACIONAL



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	4	5	1	3	3	2									9
7 AÑOS	4	1	1	3		1									5
8 AÑOS		1				1									1
9 AÑOS	1	5	1			5									6
10 AÑOS	4	4		4	1	3									8
11 AÑOS	5	4	1	4	2	2									9
12 AÑOS		1			1										1
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1	2	1		2										3
15 AÑOS	1			1											1
16 AÑOS	1	2	1		2										3
17 AÑOS															0
TOTALES	21	25													46

ANEXO 12 - OBLIGACIÓN 4 - SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE 0 DIAS A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENCIA (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO VICTIMA DEL CONFLICTO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTROFICA VICTIMA DEL REPENTANCIO PRIMERA INFANCIA HOGAR GESTANTE MADRE LACTANTE	DISCAPACIDAD FISICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE MENTAL	GRUPO ETNICO INDIGENA AFROCOLOMBIANO/NEGRITUDES PALQUERO RAIZAL ROM OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLA CREOLE SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SHIRITH JULIANA SANCHEZ CORONADO	1150439451	COLOMBIANA	INFANCIA	EL PIÑON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA CAMILA CORONADO	3124858874	Sarajuliaracoronado@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SARA VALERIA SANCHEZ CORONADO	1150439430	COLOMBIANA	INFANCIA	EL PIÑON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA CAMILA CORONADO	3124858874	Sarajuliaracoronado@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	DIAZ MILANES LUNA SOFIA	1076660374	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JHON CASTRO LATORRE	3115239389	Castrolatorre021254@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SERNAL CASTELLANOS DEIMID ALFONSO	1077391302	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA LA FLORIDA	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELLY ESPERANZA SUAREZ	3114598674	Fellesnull_kiler@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	CORDOBA LANDEROS DILAN SANTIAGO	1077115378	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA LA FLORIDA	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELLY ESPERANZA SUAREZ	3114598674	Fellesnull_kiler@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	ANDRES FELIPE PASCAGAZA	1068954561	COLOMBIANO	INFANCIA	BALCONES DE CUCUNUBA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YURY PAOLA MONTAÑO	3133720647	Y.paola.04@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	MIGUEL ANGEL PASCAGAZA	1027393548	COLOMBIANO	INFANCIA	BALCONES DE CUCUNUBA	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LINA MARIA MUNAR	3107423011	Marialina_582487@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	CHIQUILLO MAGNELA DIANNA VALENTINA	1077391643	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	B+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELLY FABIOLA CHIQUILLO	3204755865	Nufola0512@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	ALVARADO BARRIGA MARIA FERNANDA	1071699233	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANDREA BARRIGA BELLO	3233766049	Balgranci1220@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	LOPEZ LEGARDA BIRNI MARET	1076070605	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEIDY PAOLA LEGARDA	3210396675	Rosana.C@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	DUARTE CONTRERAS YERSON ALEXIS	1076070227	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	COMIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	BLANCA AURORA CONTRERAS	3136908870	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	MILANES LOZANO DIDIER	1035569398	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	B+	COMIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	WILSON ALBEIRO MILANES	3203623006	K.Viviana.N@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SALAZAR PIRACHICAN DAVID SANTIAGO	1076654384	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR ELISA GIL	3210877355	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SALAZAR VELASQUEZ BRENNER ESTIFF	1076669084	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ERIKA VELAZQUEZ	3122445714	Qwer2525@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	VELASQUEZ VELASQUEZ ALISSON DANIELA	1076669523	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LAURA VELAZQUEZ GOMEZ	3214457683	Danielaaguilar04@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	DANNER SMID GOMEZ QUINTERO	1076653342	COLOMBIANA	INFANCIA	CHAPALA	B+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE RAMON GOMEZ	3118071092	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	JOHAN ANDRES MEJIA BEJARANO	1071608269	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA BUITA - CUCUNUBA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CARLOS ANDRES MEJIA	3213114677	Santi.a23@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	LIZETH TATIANA CHOCONTA CONTRERAS	1071608269	COLOMBIANA	INFANCIA	BALCONES DE CUCUNUBA	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDITH ROXANA CONTRERAS	3216060226	Kalemingo_99@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	LUCIANA DEAZA GARCIA	1071790125	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA BUITA - CUCUNUBA	O+	COMIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEIDY GARCIA	3134457221	Leidy.gr.9524@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	KAREN VIVIANA HERRERA CARRILLO	1071699604	COLOMBIANA	INFANCIA	CUCUNUBA CLLE 6A N°1-11	O+	COMIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MAGDA CRISTINA CARRILLO	3132035452	Paulita_42513@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	BELLO SALAZAR YENIFER DAYANA	1057665440	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EVELIO BELLO PEREZ	3133315850	Mezcla11-r@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	CORDOBA LANDEROS SHAIRA GABRIELETA	1077114333	COLOMBIANA	INFANCIA	CLLE 3 #2 -55	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROSA EVA NIÑO	3113765477	Marizorilla26@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	GOMEZ TINJACA KAROL VERONICA	1076667464	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOSE BERNABE GOMEZ	3204654509	Rock1256@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	GONZALEZ PEDRAZA DIANNA GABRIELA	1171664358	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA PATRICIA RINCÓN	3093751666	Diana2510_gal@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	LOPEZ LEGARDA BRENNER SANTIAGO	1071609143	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY PAOLA LEGARDA	3125698652	Mariana_pachon25@3.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	RUIZ GARZÓN SERGIO DAVID	1068662443	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE PAOLA CORTES	3114834032	embajadacolorines1979@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SUAREZ SALAZAR YOSIMAR NICOLAS	1068663338	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	COMIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NOHORA SOFIA ACHURI CACEDO	3213668607	yosnado-moon@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	ZAPATA MENDEZ SHAIRA	1032310360	COMOBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	COMIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LIGIA RAQUEL MURCIA	3133591338	Raquelmurcia15@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	GOMEZ CONTRERAS JOHAN FERNEY	1076666469	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YENY GONZALEZ BALLÉN	3133591338	Yenmoderna2560@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	MURCIA ARISMENDY SAIDA YULIANA	1053364243	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	COMIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CAROLINA ARISMENDY	3118703177	Sombreyrrikeena9508@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SALAZAR RINCON MARIA VALENTINA	1076669886	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDUARDO SALAZAR	3132663656	Salazare.r@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SALCEDO CHOCONTA MIRIA JOSE	1076666888	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	WILDER SALCEDO	3236645276	Wildersal_2014@GMAIL.COM
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	ACOSTA PUCHA SAN MED ANDREY	1076659097	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA UBBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JORGE ENRIQUE ACOSTA	3114838649	1.any1589@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SALCEDO CHOCONTA SALATIEL SAN MARCO	1077391319	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MIGUEL ANTONIO BALLESTEROS	3213665334	Miguelbk9595@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	BELLO SALAZAR LEIDY YULIANA	1077115396	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANDREA PATRICIA SALAZAR	3135491292	A25459sal@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	CASTRO ANCO TIBACHOSA JOSE ANTONIO	1076666356	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANDRES CAMILO CASTIBLANCO	3125698652	Andresc2385@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	CONTRERAS PEREZ YURY STHEFANYA	1171664688	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	BLANCA ROCIO PEREZ	3206230695	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	LOPEZ LEGARDA EDUAR STIBEN	107159956	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANDREA LEGARDA	3236663991	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	BARRAGAN LOZANO SOFIA VALENTINA	1035569370	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LADY LUZ LOZANO	3203623006	Ladyluzbarra2365@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	DIMEN STEVENSON YERD GOMEZ ACOSTA	107169080	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANATILDE ACOSTA CONTRERAS	3137033495	Qwer2525@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	CAMEZ GONZALEZ PAOLA STEFANIA	1064612152	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARITZA FORERO	3117033867	Meritzal.458@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	GARNICA RAMIREZ VANESA	1077160871	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	COMIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NELLY RAMIREZ	3133530459	Nelka-450@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	GOMEZ TINJACA VALERY STEFANY	1171664304	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	AURORA TINJACA	3204654509	Aurorayadevin15423@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	GONZALEZ BERNAL KAROL DANIELA	1076764238	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE ALDAIA	3212246042	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	MONCADA PADOY PEDRO	1071599865	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	COMIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ERNESTO MONCADA	3126598695	Anyi_bapp048@hotmail.com
VALLE DE UBATÉ	CUCUNUBA	ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMAN	TENIS DE CAMPO	SALCEDO CHOCONTA WILDER ANDRES	1069413457	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ALEJANDRA CHOCONTA	3233633663	Anyi_bapp048@hotmail.com

ANEXO 13 - OBLIGACIÓN 6 - PLANES DIARIOS INICIACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: ESCUELA PUEBLO VIEJO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 7:00 AM - 9:00 AM**	**N° de sesión: 132**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades aprendidas en el trascurso del todo el proceso

Objetivo Especifico: Conocer las diferentes posibilidades de movimiento por medio de la disciplina de Tenis de Campo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.CIRTUITO POLIMOTOR	FUNCIONES MOTRICES DE BASE	EQUILIBRIO	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Conos Platillos
2. CIRCUITO DE COORDINACIÓN		COORDINACIÓN	5	

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 7:00 AM - 9:00 AM**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico:Mejorar su equilibrio por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 2:00 PM - 4:00 PM**	**87**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Fortalecer su coordinación por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: TENIS DE CAMPO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 2:00 PM - 4:00 PM**	**N° de sesión: 135**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	SENSIBILIZACIÓN		Tiempo 70 MIN	
	Capacidad	Manifestación	Tiempo	
1.CIRCUITO CERCA A LA MALLA: Los estudiantes realizan un circtuito polimotor con ayuda de la malla.	CPM	EXTERNA	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. RESPIRANDO: La docente explica a los niños diferentes mantras para poder mejorar y fortalecer su respiración.		INTERNA	5	

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: ESCUELA PUEBLO VIEJO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 7:00 AM - 9:00 AM**	**N° de sesión: 136**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el festival de habilidades.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 7:00 AM - 9:00 AM**	**N° de sesión: 137**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades de anticipación y tiempo de reacción.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.TRABAJAR CON EL YO CON YO	FUNDAMENTACIÓN	TRABAJO MANUAL	70	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Cuerda Pelota de Tenis Tijeras Pegante

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 2:00 PM - 4:00 PM**	**N° de sesión: 138**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Mejorar la flexibilidad y la movilidad. Facilita la actividad muscular mediante un amplio rango de movimientos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 2:00 PM - 4:00 PM**	**N° de sesión: 139**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades sociales, la deportividad y el control emocional.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.LA BOMBA : Cada niños deberá trasladar una bomba desde el punto se salida al punto de llegada.	Sensibilización	Interna	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. Agrupación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.		Externa	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
JUEGOS DE ASIMILACIÓN			60'	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: ESCUELA PUEBLO VIEJO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 7:00 AM - 9:00 AM**	**N° de sesión: 140**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades sociales, la deportividad y el control emocional.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGOS SE ASIMILACIÓN		60'	Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	Circuito		La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar
FIRMA FORMADOR:			12
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en un solo pie, saltado, de lado, hacía atrás)			8

PARTE FINAL

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

ANEXO 15 - OBLIGACIÓN 6 - PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 4:00 PM - 6:00 PM**	**N° de sesión: 108**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar actividades de cierre.					
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**	**Tiempo**	
1. Se ubica por parejas con un balón, llevaran el balón empuja y en posición de gateo, haciendo carrera de relevos.	Gatear	10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Conos Pelotas
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar	10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el canguro y el sapo.	Saltar	10	

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: ESCUELA PUEBLO VIEJO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 9:00 AM - 11:00 AM**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar actividades de cierre.					
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.POSICIONES: Los estudiantes ejecutan una serie de pisiciones por 40"	FUNDAMENTACIÓN	POSICIONES	10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. GOLPES : Los esduiantes practican los movimientos propios del golpe con el yo con yo.		GOLPES	10	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Con conos se realiza un zigzag de deferentes maneras (en			8	
7. Con			8	**MATERIALES Y RECURSO**

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGAN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**		**Hora: 9:00 AM - 11:00 AM**	**N° de sesión: 110**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de tenis de campo por medio de juegos y formas jugadas acordes a su desarrollo físico y cognitivo.							
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 4:00 PM - 6:00 PM**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana:1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 4:00 PM - 6:00 PM**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: ESCUELA PUEBLO VIEJO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 9:00 AM - 11:00 PM**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar festival de actividades
Objetivo Especifico: Posibilitar la identificación de los diferentes golpes del tenis de campo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizar festival de habilidades.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 9:00 AM- 11:00 AM**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE INICIAL

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

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
1.Ajuste Corporal: Los niños adoptaran una serie de posiciones propuestas por la formadora.	Sensibilización	Propia	5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
2. Diferenciación: El niño diferencia, agrupa, clasifica, selecciona e identifica los diferentes elementos.		Externa	5	
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1.Trasportando el Elemento: Con ayuda de pelotas y platillos los estudiantes ejecutaran un serie de ejercicios.	Velocidad de Desplazamiento.		10	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Balón Mano: Las docente explicara a los estudiantes las reglas del juego y ellos lo ejecutaran.	Pre-deportivo		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5. Circuito de obstaculos: El niños realiza el circuto propuesto por la formadora.	Cordinación y Equilibrio		10	
6. El puente: El niño realizará un recorrido teniendo en cuenta la zona delimitada			12	
7. Velocidad de Reacción: A la señal del estimo el niño realizará un movimiento explicado con anterioridad.			8	
FIRMA FORMADOR:	**ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 4:00 PM - 6:00 PM**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
JUEGO DE ASIMILACIÓN			5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
			5	
			Tiempo	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
			30	

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: CAMPO DE TENIS**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 4:00 PM - 6:00 PM**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
JUEGOS AUTONOMOS			5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
			5	
			Tiempo	
			30	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Conos Pelotas
2. Con colchoneta y por grupos se harán rodamientos, primero sin balón y después con balón o una pelota de caucho.	Rodar		10	
3. Con un balón en la mano atravesaran el campo saltando e imitando animales como el canguro y el sapo.	Saltar		10	
ACTIVIDADES	**DESTREZAS**		**Tiempo**	
5.Juego de Golpes: Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña cruzando la misma con la pelota haciendo equilibrio en la raqueta. La araña también debe de ir haciendo equilibrio con la raqueta. A quien atrape la araña se queda dentro de la línea y se convierte en una nueva araña. Así sucesivamente hasta que todos sean arañas.	GOLPES		10	
6. LANZAMIENTOS: Los niños buscan todas las posibilidades de golpear la pelota			12	
7. ESCALERA: Los deportistas realizan una serie de ejercicios por medio de la escalera de coordinación.			8	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**	
1.**Recuperación**	VUELTA A LA CALMA	**5**	Todos los deportistas van caminando lentamente por el campo deportivo para bajar sus pulsaciones y retornar a la calma.	
2.Reflexión de la clase valores	REFLEXIÓN	**10**	La formadora realiza la reflexión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	RETROALIMENTACIÓN	**10**	La formadora realiza una retroalimentación de los ejercicios trabajados en clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	TAREA EN CASA	**5**	La formadora plantea unos ejercicos para ejecutar en casa.	
FIRMA FORMADOR:	**Angélica Yisell Barragán Guzmán**			

ANEXO 15 - OBLIGACIÓN 6 - PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 6:00 PM - 8:00 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	Escenario deportivo
ACTIVIDADES	**Patrones Básicos de Movimiento**		**Tiempo**	
1. Escalera: La foemadora plantea una serie de ejercicios de los deportistas deben ejecutar en la escalera de coordinación.	Coordinación		15	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo Balones Colchonetas Conos.
2. Desplazamiento con pelota: Cada uno de los deportistas realiza diferentes desplazamientos con la pelota.	Desplazamientos		15	

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**		**Hora: 6:00 PM - 8:00 PM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.						
Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar los golpes vistos a la fecha.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 6:00 PM - 8:00 PM**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: **ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 6:00 PM - 8:00 PM**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 12 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar festivales deportivos.

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Festivales deportivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**Escenario Deportivo** **Conos** **Platillos**
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 6:00 PM - 8:00 PM**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**SENSIBILIZACIÓN**		**Tiempo 70 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**	**Tiempo**	
TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y REALIZACIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS			5	**MATERIALES Y RECURSO** Escenario deportivo
			5	

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: CUCUNUBÁ**	**Hora: 6:00 PM - 8:00 PM**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Angélica Yisell Barragán Guzmán			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Perfeccionar técnicamente al niño en el tenis de campo de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.						
Objetivo Especifico: Perfeccionar cada uno de los golpes propuestos durante el proceso.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar cuales son las técnicas agresivas de ataque y contra - ataque, fortaleciendo su proceso como jugador						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

ANEXO 16 - OBLIGACIÓN 6 - PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: CUCUNUBÁ**			
LUGAR:				**CAMPO DE TENIS - ESCUELA -CENTRO**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**7-9 9-11 2-4 4-6**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			HONESTIDAD	X		X			
			RECONOCIMIENTO					X	
			JUEGO LIMPIO	X					
			CONVIVENCIA	X					
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X	
			AUTODOMINIO			X		X	
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA						
			CUMPLIMIENTO	X		X		X	
			RECOMPENSA			X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO			X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD			X		X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	G.DRIVE			X		X	
			G.REVÉS			X		X	
			G. VOLEA					X	
			GOLPES	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TECNICÁS DE ATAQUE Y CONTRA ATAQUE						
								X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: ANGÉLICA YISELL BARRAGÁN GUZMÁN

ANEXO 18- OBLIGACIÓN 10 - CERTIFICACIÓN DEL MES DE DICIEMBRE

TRABAJEMOS POR NUESTRO
CUCUNUBÁ

MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
REPÚBLICA DE COLOMBIA

EL SECRETARIO DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ

HACE CONSTAR:

Que Angélica Yisell Barragán Guzmán, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.766.359 de Fusagasugá Cundinamarca prestó sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE CAMPO del municipio de Cucunubá, durante el período comprendido entre el 01 de Diciembre de 2022 al 24 de Diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 26 del mes de Diciembre de 2022

Cordialmente,

CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ
SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACION Y CULTURA
MUNICIPIO DE CUCUNUBÁ

Powered by CamScanner

ANEXO 19- OBLIGACIÓN 10 - PAZ Y SALVO

EL SECRETARIO DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA DEL MUNICIPIO DE CUCUNUBA

HACE CONSTAR:

Que Angelica Yisell Barragán Guzmán , identificada con cedula de ciudadanía No 1.069.766.359 de Ubaté se encuentra a paz y salvo por todo concepto con el municipio de cucunuba, habiendo entregado en las fechas establecidas el material y demás implementos deportivos a cargo, los cuales fueron suministrados para la ejecución de sus actividades en la escuela de formación deportiva de TENIS DE CAMPO.

La presente se expide a los 26 días del mes de Diciembre de 2022

Cordialmente

CAMILO ALEXANDER ROJAS SUAREZ
SECRETARIA DE DEPORTES, EDUCACIÓN Y CULTURA
MUNICIPIO DE CUCUNUBA

Powered by CamScanner