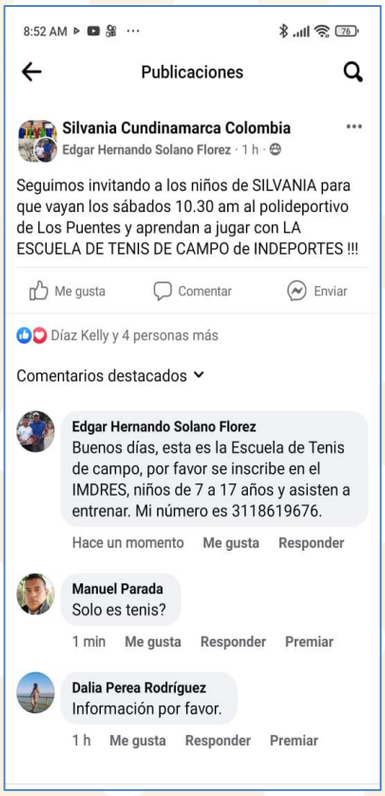
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1085 DE 2022	
CONTRATISTA	EDGAR HERNANDO SOLANO FLOREZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	SILVANIA / POLIDEPORTIVO LOS PUENTES
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
FECHA	DICIEMBRE/ 2022
CATEGORÍAS	INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

OBLIGACION # 1

En el mes de DICIEMBRE se informó a la comunidad de Silvania que el programa de Escuelas de formación deportiva se clausura el día 15 de diciembre con un Festival recreativo y se reinicia en el año 2023 , que estén pendientes y que por las redes se les comunica la fecha.





OBLIGACION # 2

Presenté en la fecha indicada el plan pedagógico y mallas curriculares de los diferentes niveles de formación deportiva de la Escuela de Tenis de campo en el municipio de Silvania al gestor Deyvis Herrera.

PLAN PEDAGÓGICO MODALIDAD DEPORTIVA TENIS DE CAMPO CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE SILVANIA

INTRODUCCIÓN

Los institutos deportivos y departamentales son los llamados a presentar alternativas recreativas y deportivas por medio de las cuales los niños y niñas de los municipios aprovechan el tiempo libre de una manera sana y divertida, además del fortalecimiento de valores y redundando y la búsqueda de logros deportivos para representación del mismo municipio o departamento. Con este plan pedagógico se presenta una alternativa lúdica deportiva y recreativa para la asimilación del tenis de campo en el municipio de Silvania.
Se tomará en cuenta las diferentes categorías como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento para graduar la exigencia de las actividades pero todas tres contarán con el desarrollo integral del deportista.

JUSTIFICACIÓN

Se hace necesario la creación de una Escuela de Formación deportiva en el municipio de Silvania como forma de entrenamiento en el Tenis de campo de los niños del Municipio ya que en este momento no existe una institución municipal o gubernamental que estimule la práctica de este bonito deporte, además es bien importante dicha consolidación por lo fácil de aprender, no se necesitan escenarios especializados, los materiales son fáciles de conseguir y en Indeportes Cundinamarca se cuenta con el personal idóneo para el entrenamiento adecuado. Además en estos tiempos de pandemia es el deporte ideal para practicar porque su entrenamiento y aprendizaje no ocasiona amontonamientos ni cercanías con los entrenados.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los Municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Constitución Política de 1991
Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
Decreto 2845 de 1984
Decreto 2225 de 1985
Acuerdo 058 de 1991
Resolución 001909 de 1991
Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009

OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica del tenis de campo por medio de actividades lúdico recreativas que permitan estimular el desarrollo psico-motriz de su población en pro del bienestar social de la comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Permitir un espacio seguro para la práctica del Tenis de campo siguiendo los respectivos protocolos del Covid 19.
Realizar actividades recreo-deportivas por medio de las cuales los deportistas inicien en el deporte del Tenis de campo.
Contribuir a la formación integral de la población a través de actividades ludo recreativas aplicadas al tenis de campo.
Desarrollar un plan de entrenamiento en el cual los deportistas se categoricen en Iniciación, Fundamentación o Especialización deportiva.
Realizar festivales de habilidades deportivas en las cuales los niños evidencien sus avances deportivos.

OBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Dentro de la intención del desarrollo del programa de formación deportiva, se determina como población objetivo todos los niños y niñas que estén dentro de los seis (6) y diecisiete (17) años de edad del municipio de SILVANIA para conformar un total de 20 (15, si se hace virtual) niños o/y niñas por categoría.

CATEGORÍA INICIACIÓN E IRRADIACIÓN DEPORTIVA

Objetivo General Estimular el desarrollo psicomotriz del niño a partir de elementos de sensibilización con el elemento (raqueta-pelota) en acciones jugadas.

Objetivos específicos

Familiarizar al niño con las dimensiones temporo espaciales por medio de ejercicios de asimilación y formas jugadas con la raqueta y pelota.

Desarrollar habilidades propias del tenis de campo adaptadas al desarrollo evolutivo del niño, por medio de juegos de aplicación.

Irradiar los aspectos coordinativos esenciales propios del tenis de campo desde las acciones motrices básicas en formas jugadas.

Unidades temáticas

Adaptación a los elementos de tenis de Campo.

Posición de listos y pies.

Agarre base de la raqueta.

Atrapara – sándwich – lanzar.

Gotas grandes y pequeñas con y sin raqueta.

Propiocepción con y sin elemento:

En donde está la pelota, a donde la debo enviarla.

Dónde está mi oponente y que debo hacer para ganar el punto.

Lanzar la pelota con mi compañero cierta cantidad de veces.

A donde me ubico en el espacio en que me encuentro.

Recepción con o sin elemento

Lanzar a un objetivo rebotando o sin rebotar la pelota.

Tenis rodado.

METODOLOGÍA

Dentro del desarrollo del plan de trabajo con la población, es necesario hacer la determinación del grado de necesidad psicomotriz de toda la comunidad; por lo tanto, la presente metodología comprende los aspectos cognoscitivos de la iniciación deportiva en el tenis de campo en pro del desarrollo motor general y especifico en cada una de las habilidades necesarias para su fortalecimiento. A continuación, se presentan cada uno de los aspectos específicos del plan de trabajo con los elementos didácticos aplicados.

1. Desarrollo de la coordinación viso manual y viso pédica.
2. Juegos polideportivos, futbol, principios del baloncesto, correr, etc para explorar nuevas formas de movimiento.
3. Desarrollo bilateral, trabajos con ambas manos y pies para permitir el desarrollo cognitivo a través del movimiento.
4. Combinación de patrones básicos de movimiento, rodar y atrapar, lanzar y encestar, parar y pegar.
5. Lluvia de pelotas y que ninguna te toque, (agilidad)
6. Guerra de tomates (lanzamiento específico para el desarrollo de saque por arriba en próximas categorías)
7. A través del juego motivar a la práctica del tenis de campo.
8. Garantizar el éxito de todas las actividades.
9. La vuelta a la calma tiene como propósito liberar al niño de la información técnica y táctica del deporte y que por medio de una actividad que genere adrenalina para su edad se sienta a gusto en clase y no se especialice a temprana edad.
10. Respetando su niñez todas las actividades jugadas van dirigidas a desarrollar habilidades específicas para el tenis de campo, tomando a favor la capacidad del niño de explorar, experimentar, moverse, correr, saltar, habilidades innatas que ellos no se deben perder al practicar un deporte.

INDICADORES

Lanzar y atrapar 10 a 20 veces en grupo, cooperación, oposición e individual.

Rebotar con y sin raqueta la pelota hacia abajo 10 a 20 veces dependiendo el proceso de aprendizaje que lleva en la escuela de iniciación.

Pasar y lanzar la pelota a un punto determinado dentro del campo de mini tenis.

Aprender sándwich para recepcionar la pelota y proyectar a un determinado punto, con cooperación y oposición.

EVALUACIÓN
Dentro de la dinámica de valoración en el proceso desarrollado es necesario destacar la importancia de los componentes propioceptivos y conductuales de los niños en la iniciación al tenis de campo; por tal razón, los procesos de verificación y evaluación del presente plan de trabajo se determina teniendo en cuenta todo el proceso de cada uno de los niños en el desarrollo del programa.
Los conceptos cualitativos determinan el avance holístico de la población y se evidencia gracias a la participación y desarrollo de habilidades psicomotrices en su proceso evolutivo.

CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO GENERAL: Realizar actividades de repetición y afianzamiento de los gestos técnicos para que el deportista a través de acciones jugadas ponga en práctica los desplazamientos y golpeos del Tenis de campo.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
Realizar actividades de repetición en acciones jugadas para el DRIVE.
Realizar actividades de repetición en acciones jugadas para el REVÉS.
Realizar actividades de repetición en acciones jugadas para el SERVICIO.
Realizar actividades de repetición en acciones jugadas para la VOLEA.
Realizar actividades de repetición en acciones jugadas para el SMACH.

ELEMENTO DE APOYO: Biomecánica como apoyo de pulimiento de los gestos técnicos.

EVALUACIÓN: A los deportistas se les estará evaluando su rendimiento de una forma cualitativa y cuantitativa.
Cualitativa, en la medida que el deportista realice sus gestos técnicos se les realizará las recomendaciones correspondientes.
Cuantitativa, de 10 pelotas que el deportista golpee con cada gesto se llevará un conteo de aciertos y errores para ir mejorando.

CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO GENERAL: Realizar actividades de acciones jugadas en donde el deportista entrene los diferentes desplazamientos en el campo y ejecute las diferentes formas de golpeo y con velocidad, intensidad y fuerza de un partido real.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
Realizar desplazamientos de frente y en lateral a la malla para golpear de Drive.
Realizar desplazamientos de frente y en lateral a la malla para golpear de Revés.
Realizar desplazamientos en diagonal desde línea final para golpear de Drive.
Realizar desplazamientos en diagonal desde línea final para golpear de Revés.
Realizar desplazamientos hacia la malla luego de haber golpeado de Servicio y pegar de Volea por Drive y por Revés.
Realizar acción completa de juego en donde el deportista entrene Servicio, Revés, Volea y Smach.

EVALUACIÓN: A los deportistas se les estará evaluando su rendimiento de una forma cualitativa y cuantitativa.
Cualitativa, en la medida que el deportista realice sus gestos técnicos se les realizará las recomendaciones correspondientes.
Cuantitativa, de 10 pelotas que el deportista golpee con cada gesto se llevará un conteo de aciertos y errores para ir mejorando.
Cada acción completa de juego tiene una puntuación de acuerdo a la velocidad e intensidad que se vaya aplicando.

Cordialmente,

EDGAR HERNANDO SOLANO FLOREZ
Entrenador Tenis de campo.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

UELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD I			ACOPLAMIENTO	Hacer juegos de desplazamiento en donde al niño corra a pié junto, en un solo pié, en las puntas de los zapatos y en los talones en busca de prender la lleva, también lo puede hacer jugando la golosa.
							Realizar diferenciacion y reaccion, interactuar, diferenciar en
						DIFERENCIACION	Desglosar los diferentes gestos del Tenis para que el niño los realice uno por uno en su aprendizaje.
						REACCIÓN	Propiciar actividades de juego en pareja en donde el niño caiga en velocidad pura en cualquier dirección.
						ADAPTACIÓN	Realizar actividades recreativas que induzcan al deportista a adaptarse a los movimientos o gestos técnicos que va a iniciar a asimilar como son el Beisbol-tenis, el futbol-tenis, el volley-tenis.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Caminar hacia adelante lanzando pelota hacia arriba y volviendo a tomarla con su mano fuerte, al lado, atrás.
						CORRER	Correr en dirección lateral, diagonal, frontal y hacer "stop" en posición inicial del Tenis, Drive, Revés, etc...
						SALTAR	Saltar en un pié, en dos pies, caminar y saltar adelante, atrás, al lado.
						ATRAPAR	Lanzar la pelota y atraparla con una mano, luego con la otra, luego con ambas, luego después de girar, etc.
						RODAR	Rodar hacia adelante, atrás, caminar y rodar, saltar y rodar, reptar , rodar y saltar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS				
				1	FUERZA	ISOTÓNICA	Poner juegos por duos en donde los niños se tomen del antebrazo y halen para su lado ofreciendo resistencia.
						ISOMÉTRICA	Realizar empujes hacia delante de brazos en la pared o el piso.
						ISOSINÉTICA	Jugar con elementos que tengan cierto peso como balones medicinales para niños.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA, ANAERÓBICA	Proponer juegos de regular duración en donde el niño participe de una forma activa y constante como vueltas al campo de Tenis y otra pista. Juegos como el gato y el ratón o la lleva o relevo.
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	Realizar juegos de velocidad y recreaciones en donde al niño le mueva muy rápido en sus juegos.
						GESTUAL	Desglosar los diferentes gestos del Tenis para que el niño los realice uno por uno en velocidad lenta y normal.
						DE DESPLAZAMIENTO	Pronunar al niño avanzar en buena velocidad y variadas direcciones e ponerse en posición de golpeo, Drive, etc.
				4	FLEXIBILIDAD	TREN SUPERIOR	Actividades de astiramiento de tren superior en pareja e individual. La balanza, el secrucho con globos.
						TREN INFERIOR	Actividades de astiramiento de tren superior en pareja e individual. La balanza, el secrucho con globos.
		TECNICO	DESTREZAS				
				1	DRIVE	PASO A PASO	Desglosar el gesto en tres momentos y hacer que el niño nos imite ,inicial, armado y golpeo.
						DIFERENTES RITMOS	Realizar el gesto a velocidad lenta, regular y normal y que el niño las imite.
						PLANO	Realiza el golpe de Drive con la raqueta totalmente plana.
						CON TOSPIN	Realiza el golpe de Drive con la ra queta ligeramente girada en la parte de arriba hacia adelante.
						LIFTADO O CORTADO	Contrario al anterior , el niño golpea con la raqueta ligeramente girada en la parte de arriba hacia aurás.
				2	REVÉS	PASO A PASO	Desglosar el gesto en tres momentos y hacer que el niño nos imite ,inicial, armado y golpeo.
						DIFERENTES RITMOS	Realizar el gesto a velocidad lenta, regular y normal y que el niño las imite.
						CON TOSPIN	Realiza el golpe de REVÉS con la raqueta totalmente plana.
						PASO A PASO	Realiza el golpe de REVÉS con la ra queta ligeramente girada en la parte de arriba hacia adelante.
						A UNA MANO Y A DOS	Se realiza inicialmente con una mano y luego con dos manos.
				3	SERVICIO	POR ABAJO	Dejar caer la pelota en el piso y luego de dar un bote golpear e intentar pasarla por encima de una malla.
						POR ARRIBA	Lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda e intentar golpear arriba con la mano derecha o raqueta.
						DE LADO	La misma hacción que la anterior pero golpeando de lado.
						RECREATIVO	Todas estas acciones se pueden hacer en forma de juegos con globitos de inflar o pre deportivos.
				4	VOLEA	ALTA	Se motiva a los niños que le realicen con globitos y se golpee por arriba.
						MEDIA	Se golpea en una altura media y sin dejar caer a globito con un compañero.
						BAJA	Se golpea el globito desde debajo de la rodilla y en parejas.
						COMBINADA	Se golpea en volea de Drive y Revés con los globitos y con un compañero.
				5	REMATE	ESTÁTICO	El deportista lanza pelotas hacia arriba e intenta golpear inicialmente con la mano y luego con raqueta.
						EN MOVIMIENTO	La misma acción anterior pero con movimiento.
						EN MALLA	Realiza acción de remate en la malla.
						ULTIMA LINEA	Realiza acción de fremate en la última linea.
						EN LA T	Realiza acción de remate en la T. Cabe aclarar que el gesto técnico del remate es similar al de Servicio.
		TEORICO					
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	Pero la versión más popularizada cuenta que el bogotano Álvaro Uribe Cordovés llegó al país, luego de haber estado en Europa, con implementos para la práctica de este deporte y con un manual de reglas. Al inicio, jugaron solo fue cuestión de su familia, que en 1902 construyó en el Polo Club una pista en la que se entretenían sus hijos, sobrinos y sobrinas. El tenis se expandió tan velozmente que antes de 1920 ya eran muchas las ciudades donde no era una estrafalaria ver malla, raquetas y pelotas. Cartagena, Bucaramanga, Manizales, Cali o Barranquilla entraron en sintonía con el deporte blanco
				2	REGLAMENTACION	El Tenis de campo en su mínima expresión es sencillamente pasar la pelota por encima de una malla sin permitir que la pelota rebote más de una vez. 1. El campo de Mini tenis tendrá como mínimo una malla con altura de 80 centímetros y una altura máxima de 80 centímetros, esta variación es de acuerdo a la edad de los niños practicantes del Mini tenis. 2. Las pelotas de iniciación serán más grandes, lentas y blandas cuando menor sea la edad del niño. Así, por ejemplo, para niños de 4 años se recomienda el uso de pelotas de espuma, para los niños de 7 a 8 años jugar con bola naranja y los niños de 8 a 12 años jugar con bola punto verde. 3. Lo ancho del campo será mínimo de 6 metros y de largo 6 metros para niños de hasta 6 años; 8 metros de ancho y 8 de largo para niños de 7 años; 6 metros de ancho y 10 de largo para niños de 8 a 10 años. 4. La regla mínima para poner la bola en juego es que pase por encima de la malla y que caiga
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CAMPEONATOS	Participa en los diferentes eventos deportivos que se programan en el municipio o departamento.
						UNIFORMES	Porta los uniformes o distintivos del municipio y/o departamento.
						MANEJO DE LOGOS	Se apropia y defiende su Escuela y deporte con buenos resultados y sentido de pertenencia.
						HABITOS DEPORTIVOS	Es responsable y coherente con su proceso deportivo en pro de un adecuado rendimiento. No consuma cosas que lo afecten negativamente.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO				
				1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	Realiza y participa de diversas actividades que se proponen trabando en lo posible de que el equipo salga adelante.
						RESPONSABILIDAD	Se compromete a cuidar los elementos deportivos que se le asignan para la práctica del deporte.
						ACTITUD POSITIVA	Participa activamente y de buen garnio con todas las actividades propuestas.
						HONESTIDAD	Responde y respeta los espacios y elementos de sus compañeritos y realiza las actividades sin trampeo.
						DIVERSIÓN	Se divierte y comparte en una sana expresión de su personalidad y ayuda a otros compañeritos a que estén bien.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Participa de talleres de sensibilización sobre la importancia del aseo diario en todos sus aspectos.
						ALIMENTACIÓN	Realizar una minuta ordenada de acuerdo a la necesidad de ingesta del deportista.
						PRESENTACION PERSONAL	Presentar ejemplos de buena presentación desde el profesor hasta los auxiliares del escenario deportivo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Recordar la importancia del adecuado descanso y reparador sueño para un adecuado crecimiento con buena salud.
						EJERCICIO FISICO	Demostrar a través de test físicos la incidencia de la práctica de la actividad deportiva en su buen crecimiento.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Presentar siempre el deportista una constante motivación sobre la actividad deportiva y todos sus beneficios.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Participa de Ranking deportivos como forma de estímulo diario de superación deportiva y personal.
						ADECUADO EJEMPLO	El profesor debe ser y parecer un excelente deportista-ejemplo para el niño por que el todo lo copia y eso es la mejor enseñanza.
						CONSTANTES FESTIVALES	Regularmente colocar retos y motivar a superarlos dando las adecuadas indicaciones y claves técnicas para lograrlo.
						INVOLUCRAR SU ENTORNO	La familia del deportista acompaña y se entera de cuando participa de eventos deportivos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Proponer actividades en donde el deportista propone soluciones a posibles inconvenientes de un partido como tal, lo mismo pancipa, compra y reaponsa por sus tareas tanto dentro y denyro del campo, respetando las reglas y
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						TALLERES VIVENCIALES	Vivenciar en su juego para responder a norma en que puede reaccionar el niño en un evento real y tomar
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS				
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	BESBOL-TENIS	El niño golpea la pelota de Drive o Revés y corre a la base.
						FUTBOL-TENIS	El niño trabaja en equipo para meter el golfo haciendo los pases
						TINDO TANDO	Trabajo en parejas de desplazamiento y trabajo en equipo.
						PONCHADOS	Juegan a proteger al rey y la reina de los ponchados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	A LA RUEDA RUEDA	Juego de integración y ritmo.
						LA LLEVA	Juego de velocidad y cambio de dirección.
						EL GATO Y EL RATÓN	Juego de parejas.
						LIBERTADOS	Velocidad de reacción.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTADA DE LINEAS	Demarcación de mallas y campos deportivos.
						MÁSCARAS	Como forma de recreación.
						CASTILLOS	Realizar castillos y colbeose como trabajo manual.
						AUTORETRATO	Como se ven los niños mismos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	BASES RECREATIVAS	Saltar a un pié.
							Saltar a dos pés.
							Hacer rollos.
							Hacer manipostas.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Retos de Dive.
							Retos de Revés.
							Retos de Servicio.
							Correr de pelotas en parejas ida con el profe.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ
MUNICIPIO	SILVANIA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar desplazamiento iniciado desde posición inicial y terminando en posición de golpeo DRIVE y REVÉS.
						RITMO	Realiza desplazamientos en el ejercicio "rombrus" y ejecuta 10 sesiones de golpeo técnicos Drive y Revés.
						EQUILIBRIO	Desde posición inicial realiza los 3 movimientos de los golpes técnicos y retornando a posición inicial.
						ORIENTACION	Lanza pelotas con la mano izquierda y los golpea de Drive y luego lanza pelotas con la mano derecha y golpea de Revés.
						DIFERENCIACION	Ejecuta los diferentes golpes del Tenis diferenciando pues por pues.
						REACCIÓN	Propiciar actividades de juego en pareja en donde el niño reaja en velocidad para en cualquier dirección.
						ADAPTACIÓN	Realizar actividades recreativas que induzcan al deportista a adaptarse a los movimientos o golpes técnicos que vea o lanzar o similar como con el Baloboi-tenis, el futbol-tenis, el voley-tenis.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Se desplaza en direcciones variadas y golpea la pelota de diferentes golpes técnicos.
						CORRER	Corre en dirección natural, diagonal, frontal y hacer "stop" en posición inicial del Tenis, Drive, Revés y golpear pelotas.
						SALTAR	Saltar en un pié, en dos pié's, caminar y saltar saltando, sirki, al lado.
						ATRAPAR	Lanzar la pelota y atraparla con una mano, luego con la otra, luego con ambas, luego después de girar, etc.
						RODAR	Rodar hacia adelante, sirki, caminar y rodar, saltar y rodar, rapitar, rodar y saltar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTÓNICA	Realiza flexiones de brazos de acuerdo a su capacidad física.
						ISOMÉTRICA	Realiza planchas al tiempo y medias de acuerdo a un tiempo previamente establecido.
						ISOCINÉTICA	Realiza golpeo de Drive y Revés con la raqueta que tiene puesta.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA, ANAERÓBICA	Realiza actividades de regular duración monitoreando FR y FC.
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	Ejecuta sesiones de golpeo a una velocidad intensa durante 10 repeticiones.
						GESTUAL	Desplaza los diferentes golpes del Tenis para que el niño los realice una por una a velocidad luego regular y normal.
						DE DESPLAZAMIENTO	Promover el niño arrancar en buena velocidad y variadas direcciones a ponerse en posición de golpeo, Drive, etc.
				4	FLEXIBILIDAD	TREN SUPERIOR	Ejecuta articulaciones usando la raqueta como extensión del cuerpo.
						TREN INFERIOR	Actividades de calentamiento de tren superior en pareja e individual. La bailarina el cuerpo con piernas.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIVE	REPETICIONES	Ajuste de la sesión técnica ejecutada.
						DESPLAZAMIENTOS	Realizar desplazamientos y ejecución de golpeos realizando 10 repeticiones.
						PLANO	Realiza el golpe de Drive con la raqueta totalmente plana y a velocidad normal.
						CONTOSPIN	Realiza el golpe de Drive con la raqueta figuramente girada en la parte de arriba hacia adelante.
						LIFTADO O CORTADO	Contrario al anterior, el niño golpea con la raqueta figuramente girada en la parte de arriba hacia sorki.
				2	REVÉS	PASO A PASO	Ocupetar el gesto a través mecanico y hacer que el niño sea indu jacial, armado y golpeo.
						DIFERENTES RITMOS	Realizar el gesto a velocidad lenta, regular y normal y que el niño lo imita.
						CONTOSPIN	Hacia que por sección del rizgado-golpe Ja pelota sea sea girando hacia adelante.
						PASO A PASO	Ejecuta el golpeo del Drive armado por arriba y terminado en hombro contrario.
						A UNA MANO Y A DOS	Se realiza inicialmente con una mano y luego con dos manos rotiando a posición inicial.
				3	SERVICIO	PLANO	En este servicio la pelota va de frente y no ofrece gran peligro al rival.
						LIFTADO O CORTADO	En este servicio la pelota va con efecto y la sección comienza cuando se golpeado de lado, se más efectivo.
						CON SALTO	El jugador salta en el momento del golpeo se más efectivo alguito por que viene de una mayor altura.
						CORTICO	Este servicio despista al oponente que siempre espera sirki y se convierte fuerte.
				4	VOLEA	ALTA	Se motiva a los niños que la realicen con globitos y no golpeo por arriba.
						MEDIA	Se golpea en una altura media y sin dejar caer a globito con un compañero.
						BAJA	Se golpea el globito desde debajo de la rodilla y su parejas.
						COMBINADA	Se golpea en volea de Drive y Revés con los globitos y con un compañero.
				5	REMATE	ESTÁTICO	El deportista se sabe en posición para golpeo, tanto la bola arriba de su cabeza y golpea la pelota.
						EN MOVIMIENTO	La misma sesión anterior pero con movimiento.
						EN MALLA	Realiza sesión de remate en la malla.
						EN DIRECCIÓN DE UN PUNTO	Se sabe un objetivo y el deportista trata de golpearlo con la pelota.
						EN LA T	Realiza sesión de remate en la T. Cabe señalar que el gesto técnico del remate es similar al de Servicio.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Pero la versión más popularizada cuenta que el bogotano Álvaro Uribe Cordovés llegó al país, luego de haber estado en Europa, con implementos para la práctica de este deporte y con un manual de reglas. Al inicio, jugaría solo fue cuestión de la familia, que en 1902 construyó en el Polo Club una pista en la que se entrenaban sus hijos, sobrinos y sobrinas. El tenis se expandió tan velozmente que antes de 1930 ya eran muchas las ciudades donde las era una estructura con malla, raquetas y pelotas. Cartagena, Bucaramanga, Manizales, Cali o Barranquilla entraron en sintonía con el deporte blanco	
				2	REGLAMENTACION	El niño deportista de integrara FUNDAMENTACIÓN va a estar en la capacidad de jugar en un campo de Tenis con las medidas correspondientes, 23.77 metros de largo x 8.23 de ancho y una altura de malla con una altura en el centro de 91 centímetros y en los extremos de 99 centímetros. 1. Cada juego se compone de 4 puntos. La duración es aproximada de 25 a 35 minutos. 2. Cada game se cuenta 15, 30, 40 y game o juego. 3. En este categoría el jugador debe pasar su servicio en el cajón contrario de servicio a donde ha servido y por supuesto por encima de la malla. 4. Gana el jugador que primero logre 4 ó games o completa su set. 5. El servicio lo puede realizar por arriba o por abajo pero sin dejar caer la pelota antes de haberla golpeado en dirección del campo contrario.	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CAMPEONATOS	Participa en los diferentes eventos deportivos que se programen en el municipio o departamento.
						UNIFORMES	Porta los uniformes o distintivos del municipio y/o departamento.
						MANEJO DE LOGOS	Se apropia y defiende en Escuela y deporte sus buenos resultados y sentido de pertenencia.
						HABITOS DEPORTIVOS	Es responsable y colaborativo con su proceso deportivo en pro de un adecuado rendimiento. No consume cosas que le afecten negativamente.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	Realiza y participa de diversas actividades que su propuesta trabajado en lo posible de que el equipo salga adelante.
						RESPONSABILIDAD	Se compromete a cuidar los elementos deportivos que en la asignan para la práctica del deporte.
						ACTITUD POSITIVA	Participa activamente y de buen grado con todas las actividades propuestas.
						HONESTIDAD	Responde y respeta los espacios y elementos de uso compartidos y realiza las actividades sin trampas.
						DIVERSIÓN	Se divierte y comparte en sus clases especiales de su personalidad y ayuda a otros compañeritos a que estén bien.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Participa de talleres de concientización sobre la importancia del aseo diario en todos sus aspectos.
						ALIMENTACIÓN	Realizar una minuta ordenada de acuerdo a la necesidad de ingesta del deportista.
						PRESENTACION PERSONAL	Presentar ejemplos de buena presentación desde el profesor hasta los asistentes del escenario deportivo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Recordar la importancia del adecuado descanso y reparador sueño para un adecuado crecimiento con buena salud.
						EJERCICIO FISICO	Demostrar a través de test físicos la bondades de la práctica de la actividad deportiva en su buen crecimiento.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Presentar siempre al deportista una constante motivación sobre la actividad deportiva y todos sus beneficios.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Participa de Ranking deportivos como forma de estímulo diario de superación deportiva y personal.
						ADECUADO EJEMPLO	El profesor debe ser y parecer un excelente deportista-ejemplo para el niño por que el todo lo copia y ve en la mejor enseñanza
						CONSTANTES FESTIVALES	Reglamentar, celebrar retar y motivar a oportunidad donde los adecuados indicadores y showz técnicos para lograrlo.
						INVOLUCRAR SU ENTORNO	La familia del deportista acompaña y es actora de cualquier participa de eventos deportivos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Proponer actividades un donde el deportista propone, relaciones y posibilite incrementar de su parilado como tal.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El niño participa, cumple y responde por ese tiempo tanto fuera y dentro del campo, respetando las reglas y compañeros.
						TALLERES VIVENCIALES	Acciones reales de juego para observar la forma en que puede reaccionar el niño en su cuerpo real y tomar correcciones.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BEISBOL-TENIS	Evoluciones de Drive y Revés y carrera alrededor.
						FUTBOL-TENIS	Evoluciones en equipo para anotar el gol haciendo batear.
						TINGO TANGO	Trabajo en pareja de desplazamientos variados en sesión.
						PONCHADOS	Juegos aprovechar el voy y lanzarlo de bajo para batear.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	A LA RUEDA RUEDA	Juegos de interacción y ritmo.
						LA LLEVA	Juegos de velocidad y cambio de dirección.
						EL GATO Y EL RATÓN	Juegos de persigue.
						LIBERTADOS	Velocidad de reacción.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTADA DE LINEAS	Demarcación de malla y campo deportivo.
						TRÍSOMIAS	Como forma de recreación.
						CASTILLOS	Realizar castillos y colocar como estrategia manual.
						AUTORETRATO	Conocer nuestra cara y realizar mimos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	BASES RECREATIVAS	Saltar a un pie.
							Saltar a dos pie.
							Reconocer ritmo.
							Reconocer mi cuerpo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Portar de Drive.
							Portar de Revés.
							Portar de Servicio.
							Control de golpear en precisión de cada golpe.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS	EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ
MUNICIPIO	SILVANIA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL ESPECIALIZACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	ESPECIALIZACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realiza acción de Servicio, sube a la malla y realiza acción de volea, retrocede y realiza acción de Drive o Revés en una acción conjunta.
						RITMO	Ejecuta acciones alternas de golpeo de Drive y Revés con velocidad intensa y frente al muro.
						EQUILIBRIO	Golpea de Servicio, espera de Drive, espera de Revés, todo coordinado y que tenga una secuencia rítmica.
						ORIENTACION	Realiza desplazamientos con golpeo en dirección hacia donde se encuentra la pelota y con intensidad
						DIFERENCIACION	Realiza golpeo de Drive y Revés de forma diferenciada, ajustes de acuerdo a ayudas audiovisuales como
						REACCIÓN	Realiza acciones jugadas en donde cambia de velocidad y dirección.
						ADAPTACIÓN	Participa en partidos cortos de 2 o 3 sets como entrenamiento de control y juzgamiento siendo ellos mismos los jueces.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Caminatas ecológicas para despejar la mente.
						CORRER	Carrera continua y suave como una forma de mantener cardio
						SALTAR	Saltar en un pie, en dos pies, caminar y saltar adelante, atrás, al lado.
						ATRAPAR	Lanzar la pelota y atraparla con una mano, luego con la otra, luego con ambas, luego después de girar, etc.
						RODAR	Rodar hacia adelante, atrás, caminar y rodar, saltar y rodar, rodar y saltar.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOTÓNICA	Participa en retos de fuerza de brazos y subir y bajar escaleras con compañero a tuta.
						ISOMÉTRICA	Realiza momentos de planchas de 1,2, 3 y 4 minutos.
						ISOSINÉTICA	Jugar con elementos que tengan cierto peso como balones medicinales para fortalec
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA, ANAERÓBICA	Realiza desplazamientos de mínimo 30 minutos a una intensidad media y continua y realiza actividades de resistencia anaeróbica con la recuperación correspondiente.
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	Realizar juegos de velocidad y recreaciones en donde el niño se mueva mas rapido en sus juegos.
						GESTUAL	Desglosar los dientes gestos técnicos del Tenis con velocidad y ajustes correspondientes.
						DE DESPLAZAMIENTO	Pronomer al niño avanzar en buena velocidad y variadas direcciones y ponerse en posición de golpeo.
				4	FLEXIBILIDAD	TREN SUPERIOR	Luego de cada entrenamiento fuerte o partido, realizar una muy buena sesión de estiramiento y elongación post
						TREN INFERIOR	Adecuado estiramiento de tren inferior para relajar músculos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIVE	PARALELO	Golpear o realizar repeticiones de Revés en paralelo a la línea lateral.
						DIAGONAL	Realiza golpeo diagonal de Drive manteniendo continuidad en el golpeo.
						COMBINADO	Trabaja con dos jugadores, a uno le golpea Drive paralelo y al otro en diagonal.
						CON TOSPIN	Realiza el golpe de Drive con la raqueta ligeramente girada en la parte de arriba hacia adelante.
						LIFTADO O CORTADO	Realiza repeticiones de golpeo de tospin y uno liftado.
				2	REVÉS	GOLPEO DE DRIVE Y REVÉS	Realizar golpeo de Drive a máxima potencia y remate de Revés.
						DIFERENTES RITMOS	Realizar el gesto a velocidad lenta, regular y normal y que el niño las imite.
						CON TOSPIN	Realiza el golpe de REVÉS con la raqueta totalmente plana.
						PASO A PASO	Realiza y ejecuta se hacerse un poco mas intensa viene raqueta ligeramente girada en la parte de arriba hacia adelante.
						A UNA MANO Y A DOS	Se realiza inicialmente con una mano y luego con dos manos paralelo y en diagonal.
				3	SERVICIO	PLANO	Servicio que va al centro del cuadro de servicio del rival.
						LIFTADO O CORTADO	Servicio que va dirigido a una esquina y con efecto.
						LARGO	Con toda la potencia y al cuerpo del rival.
						CORTO Y CON EFECTO	Servicio que va suave pero con efecto y al Revés del rival.
				4	VOLEA	ALTA	Volea alta y con potencia en repeticiones y frente al muro.
						MEDIA	Volea media y con potencia frente al muro.
						BAJA	Volea baja luego de un Drive liftado.
						COMBINADA	Volea alta, media y baja manteniendo continuidad y con ritmo.
				5	REMATE	ESTÁTICO	Repeticiones de remate apoyándose con canasta de pelotas en el lado izquierdo.
						EN MOVIMIENTO	La misma acción anterior pero con movimiento.
						EN MALLA	Realiza acción de remate en la malla.
						ULTIMA LINEA	Realiza acción de fremate en la última línea.
						EN LA T	Realiza acción de remate en la T. Cabe aclarar que el gesto técnico del remate es similar al de Servicio.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE		Pero la versión más popularizada cuenta que el bogotano Álvaro Uribe Cordovés llegó al país, luego de haber estado en Europa, con implementos para la práctica de este deporte y con un manual de reglas. Al inicio, jugarlo solo fue cuestión de su familia, que en 1952 construyó en el Polo Club una pista en la que se entretenían sus hijos, sobrinos y sobrinas. El tenis se expandió tan velozmente que antes de 1920 ya eran muchas las ciudades donde no era una estridencia ver malla, raquetas y pelotas. Cartagena, Bucaramanga, Manizales, Cali o Barranquilla entraron en sintonía con el deporte blanco.
				2	REGLAMENTACION		En la categoría especialización se maneja el reglamento de campeonatos para categorías semi profesionales. 1. Partidos a ganar el set tiempo de juego. 2. Partidos a ganar dos de tres o tres de cinco, quiere decir que para que el deportista gane el partido debe ganar 2 sets, siendo cada set a 6 games o 3 de 5, según el campeonato. 3. En cada partido de Tenis no hay dirección técnica y durante el partido en la mayoría de campeonatos No 7 jugadores con los que llevan sus viandas y hasta de juegos, esto es una forma de fortalecer conocimiento en el juego. Además dicen los expertos en psicología deportiva que esta es una forma de adquirir o fortalecer temperamento en el deporte.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CAMPEONATOS	Participa en los diferentes eventos deportivos que se programen en el municipio y departamento.
						UNIFORMES	Porta los uniformes o distintivos del municipio y/o departamento.
						MANEJO DE LOGOS	Se apropia y defiende su Escuela y deporte con buenos resultados y sentido de pertenencia.
						HABITOS DEPORTIVOS	Es responsable y coherente con su proceso deportivo en pro de un adecuado rendimiento. No consume cosas que lo afecten negativamente.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	Realiza y participa en todas las actividades que se proponen tratando en lo posible de que el equipo salga adelante.
						RESPONSABILIDAD	Se compromete a cuidar los elementos deportivos que se le asignan para la práctica del deporte.
						ACTITUD POSITIVA	Participa activamente y de buen genio con todas las actividades propuestas.
						HONESTIDAD	Responde y respeta los espacios y elementos de sus compañeros y realiza las actividades sin trampas ni tratando de sobresalir en ellas para expresar su personalidad y ayuda a otros compañeritos a que estén
						DIVERSIÓN	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Participa de talleres de sensibilización sobre la importancia del aseo diario en todos sus aspectos.
						ALIMENTACIÓN	Realizar una minuta ordenada de acuerdo a la necesidad de ingesta del deportista.
						PRESENTACION PERSONAL	Presentar ejemplos de buena presentación desde el profesor hasta los auxiliares del escenario deportivo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Percibir un ambiente de descanso adecuado y reparador sueño para un adecuado crecimiento con
						EJERCICIO FISICO	Controlar y evaluar los ritmos cardiacos en la práctica de la actividad deportiva en su buen
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Despierta el deportista motivación sobre la actividad deportiva y todos sus beneficios.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Participa de Planking deportivos como forma de estímulo diario de superación deportiva y personal.
						ADECUADO EJEMPLO	El profesor debe ser ejemplo de un excelente deportista ejemplo para el niño por que el todo lo copia y eso es la
						CONSTANTES FESTIVALES	Participa de todos los festivales recreativos y promueve la superación dando las adecuadas indicaciones y claves técnicas
						INVOLUCRAR SU ENTORNO	La familia del deportista acompaña y se entera de cuando participa de eventos deportivos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Propone soluciones ante una lesión o falta, propone soluciones a posibles inconvenientes de un partido
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Participa, comparte y respeta por los colores, las normas tanto fuera y dentro del campo, respetando las reglas y
						TALLERES VIVENCIALES	Realiza talleres vivenciales para reconocer las emociones que puede reaccionar el niño en un evento real y tomar
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RESBOL-TENIS	Diseño golpes h.polets, de Drive o Revés y cierre y h.bajos.
						FUTBOL-TENIS	Diseño trabajo en equipo para meter el gol haciendo los pases.
						TINGO TANGO	Trabajo en equipo de desplazamiento a trabajo en equipo.
						PONCHADOS	Juegos a protegar al rey o la reina de los ponchados.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	A LA RUEDA RUEDA	Juego de integración y ritmo.
						LA LLEVA	Juego de velocidad y cambio de dirección.
						EL GATO Y EL RATÓN	Juego de parejas.
						LIBERTADOS	Velocidad de reacción.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTADA DE LINEAS	Demarcación de malla y campos deportivos.
						MÁSCARAS	Como forma de motivación.
						CASTILLOS	Realizar castillos y colocar como trabajo manual.
						AUTORETRATO	Como es me los niños mismos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	BASES RECREATIVAS	Pelotaleos.
							Repeticiones y lugartijar.
							Saltar y bajar escalones.
							Abdominales.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Rotar de Drive.
							Rotar de Revés.
							Rotar de Servicio.
							Control de pelotas en parejas sólo con el pretil.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ
MUNICIPIO	SILVANIA

OBLIGACION # 3

Planeé y ejecuté con los niños todo lo referente a irradiación deportiva hacia el Tenis de campo según como está registrado en la malla curricular y plan pedagógico para los diferentes niveles de la Escuela, iniciación, fundamentación y perfección en la Cancha Municipal.

.

CATEGORÍA INICIACIÓN de 12.00 m a 2.00 pm





CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN de 2.00 a 4.00 pm





CATEGORÍA ESPECIALIZACIÓN de 4.00 a 6.00 pm





OBLIGACION # 4
Realicé la convocatoria y recibí hasta el momento los documentos de inscripción de 31 deportistas.

INICIACIÓN: 10 deportistas
FUNDAMENTACIÓN: 15 deportistas
PERFECCIONAMIENTO: 6 deportistas

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
MES: DICIEMBRE /2022

:NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	1		1												1
9 AÑOS	2	2	2		2										4
10 AÑOS	1	6	1		6										7
11 AÑOS	5	2	5		2										7
12 AÑOS	1	1	1		1										2
13 AÑOS	1	4	1		4										5
14 AÑOS															0
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	15	16	15		16										31

INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA /TENIS DE CAMPO SILVANIA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES : DICIEMBRE/ 22 NIVEL: INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DAVID MEDINA CASTAÑO	3208031356		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
2	TOMAS DANIEL PARRAGA	3208031356		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
3	JOHAN SEBASTIAN BARBOSA	3103078899		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
4	ALISSON GONZALEZ GARCIA	3228105891		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
5	JERONIMO PARRAGA LOPEZ	3112451716		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
6	DANIEL SANTIAGO SEGURA	3118619545		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
7	SARA VALENTINA RENGIFO	3022045663		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
8																																	0	0	0	#DIV/0!

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA /TENIS DE CAMPO SILVANIA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: DICIEMBRE /22 NIVEL: FUNDAMENTA(

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DIEGO ALEJANDRO ROCHA	3112415672		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
2	SARA LUCIANA GONZALEZ	3015910100		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
3	LIZETH DAYANA GONZALEZ	3164590902		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
4	EVELIN MARIAN GONZALEZ	3124547243		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
5	ALLISON STEFANY DUARTE	3115882860		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
6	ANTONELA VELASQUEZ	3004819391		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
7	LAURA DANIELA VARGAS	3124275870		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
8	TOMAS VALENCIA ALVAREZ	3227137411		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
9	EDWIN RAFAEL RAMOS	3118619676		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
10	LUISA FERNANDA VARGAS	3118619676		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
11	DAYNA PEREZ RODRIGUEZ	3104412798		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
12	JHON ALEXANDER TORRES	3112153481		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
13	ADRIAN TOMAS ROMAN	3016914409		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
14	SANTIAGO MORALES PINEDA	3002029375		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
15	SERGIO GONZALEZ BERNAL	3114037647		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
16	SARA LUCIA CUBIDES	3112153481		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
17																																				

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA / TENIS DE CAMPO SILVANIA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES: DICIEMBRE /22 NIVEL: PERFECCIONAMIEI

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	FELIPE SOLANO GUTIERREZ	3104412798		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
2	SARA GABRIELA ROCHA	3109912799		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
3	MICHELLE MARIANA LOPEZ	3102513593		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
4	DANIELA REYES CALLE	3145665670		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
5	ARIANA KATERINE DURAN	3103071205		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
6	MARIA PAOLA REYES CALLE	3012427888		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
7	ANDRES FELIPE TORRES	3154867698		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
8	ANDRES FELIPE HUUELOS	3117478213		1	1				1		1	1				1																	6	6	0	100%
9																																				
10																																				

OBLIGACIÓN # 5

Utilicé adecuadamente el uniforme institucional para realizar las clases en las sesiones de entrenamiento en la Cancha Municipal del municipio de Silvania con los niños de la Escuela de formación deportiva en Tenis de campo.



OBLIGACION # 6

Preparé y ejecuté 18 sesiones de formación para el mes de DICIEMBRE en las cuales realicé 6 sesiones por cada grupo para los deportistas de la escuela de formación de Tenis de Campo del municipio de Silvania.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar:cancha municipal**	**Municipio: Silvania**		**Hora: 12.00 ma 2.00 pm**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**10**						
Objetivo General: Realizar torneos de mini tenis .							
Objetivo Especifico: Realizar acciones jugadas en donde repasen lo acontecido en los partidos de Mini tenis.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general dirigido skiping.	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Calentamiento específico, sombras.	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Repeticiones de golpeo de pelota hacia arriba		Explosiva	x	10	
3.Golpeo de pelota hacia abajo	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Golpeo de pelota arriba y abajo, alternado		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Golpeo de globito en dirección del muro		Desplazamiento	x	10	
7.Golpeo de pelota en dirección del muro		Reacciòn		10	
8.Drive	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Revés		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6. Velocidad en golpeo de bola alta y baja.	Reacción	x	10	
7. Control de bola Drive y volea	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2.Control de globito con alguien en casa.	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja y trios.	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2-dic-22**	**Lugar:cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 2.00 a 4.00 pm pm**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACIÓN	**15**						
Objetivo General: Realizar torneos de Mini tenis con bola punto verde.							
Objetivo Especifico: Realizar retroalimentación y correcciones según lo sucedido en los partidos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento).							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Juego de sombras.	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Calentamiento de Drive en murito.	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Calentamiento de Revés en murito.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Sostener pelota en control Drive.	Fuerza	Maxima		10	
2.Sostener pelota en control Revés.		Explosiva	x	10	
3.Control de 2 globitos alternados.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Golpeo de globo alto y globo bajo		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito de Servicio.	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Golpeo de balón.		Desplazamiento	x	10	
7.Golpeo balón Drive		Reacciòn		10	
8.Golpeo balon Revés.		Estatica		10	
9.Voley futbol	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6.Acción de servicio, Drive y Revés.	Reacción	x	10	
7.Golpeo de VoleS.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2.Acción de golpear globito, ruedo y vuelvo a...	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-dic-22	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 4.00 a 6.00 pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 a17 años**
PERFECCIONAMIENTO	**6**				

Objetivo General: Participar de torneo de Tenis de campo
Objetivo Especifico: Motivar a la práctica del Tenis de campo con pre deportivos .
Objetivo Tecnico o Tactico : Solo para categoría perfeccionamiento.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Predeportivo con globito desde casa	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Predeportivo golpeo de bola en Drive	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Sombras, posición inicial y golpeo	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Golpeo Drive y Revés		Explosiva	x	10	
3.Servicio y Drive en muro	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Revés en muro		Desplazamiento	x	10	
7.Desglose de golpeo en velocidad lenta		Reacciòn		10	
8.Desglose de golpeo en velocidad regular	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6. Velocidad en relevos y recolección de bolas	Reacción	x	10	
7.Golpeo desde posición inicial y Drive	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-dic-22	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 10.00 am a 12.00m**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**10**					
Objetivo General: Realizar competencias recreativas en donde el niño estimule su velocidad y trabajo en equipo.						
Objetivo Especifico: Participar de juegos como relevos, velocidad de reacción, trabajoen equipo y otros.						
Objetivo Tecnico o Tactico : Solo para categoría especialización.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Jueguitos en parejas con globitos	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Predeportivo beisbol tenis	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juego relevos con control de pelota en la mano	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	x	10	
3.Golpeos y giros	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Relevos		Desplazamiento	x	10	
7.Rodar y golpeos.		Reacciòn		10	
8.Futbolito	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2.Golpeos de Drive y Revés en coordinación.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Servicio y Drive	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6.Bola alta en Servicio	Reacción	x	10	
7.Control de pelota en Volea	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 12.00 m a 2.00 pm**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACIÓN	**15**						

Objetivo General: Participar de juegos pre deportivos que inducen al Tenis de campo como beisbol, futbol tenis y otros.

Objetivo Especifico: Realizar desglose de gestos técnicos.

Objetivo Tecnico o Tactico .

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Calentamiento desglosando gestos técnicos.	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Juego de sombras.	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juegos de control de pelota con las manos.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Desde posición inicial llegar a posición de Drive,	Fuerza	Maxima		10	
2.Desde posición inicial llegar a Revés.		Explosiva	x	10	
3.Desde posición inicial llegar a Servicio.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Drive y Revés.		Desplazamiento	x	10	
7.Bola alta y bola media.		Reacciòn		10	
8.Golpeo de globito en futbolito.		Estatica		10	
9.Voley futbol	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6. Velocidad en golpeos de Drive.	Reacción	x	10	
7.Lanzamientos de pelota hacia arriba y control.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 2.00 a 4.00 pm**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 6**			**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO	**6**						

Objetivo General: Participar de acciones jugadas con desplazamientos y golpeos del Tenis de campo.

Objetivo Especifico: Realizar partiditos en campos de Mini tenis con bolas lentas .

Objetivo Tecnico o Tactico : Acciones jugadas en defensa y en ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Calentamiento, sombras.	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Acción de golpeo desde posición inicial.	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juego control de pelota con la mano.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Golpeo cerca al muro y se retira de el.		Explosiva	x	10	
3.Golpeo desde lejos y se acerca al muro.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Golpear con la mano en acción de Drive.		Desplazamiento	x	10	
7.Golpear con la mano en acción de Revés.		Reacciòn		10	
8.Cambios de Drive a Revés con la mano.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos, el mago	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6.Juego de golpeos altos y bajos.	Reacción	x	10	
7.Acción de Servicio y Drive.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 12.00 m a 2.00 pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**10**					

Objetivo General:Realizar juegos y pre deportivos con desplazamientos y golpeos.

Objetivo Especifico: Realizar gestos técnicos a velocidad lenta y velocidad regular.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Predeportivo futbol tenis	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Predeportivo beisbol tenis	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juego, la lleva caminando y cambiando de direcció	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango caminando.		Explosiva	x	10	
3.La lleva congelados	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Relevos		Desplazamiento	x	10	
7.Beisbol tenis		Reacciòn		10	
8.Futbolito	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos, el mago	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6. Velocidad caminando en relevos .	Reacción	x	10	
7. Aparticipar en todos los juegos	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de pelotas con pareja y el profe.	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 2.00 a 4.00 pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACIÓN	**15**					
Objetivo General: Realizar acciones jugadas con desplazamientos.						
Objetivo Especifico: Realizar golpeos de Drive con desplazamientos..						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento).						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Golpeo de globito en dirección del muro	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Golpeo de Revés en dirección del muro	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Combinación Drive y Revés.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Desplazamiento a golpear en lateral.	Fuerza	Maxima		10	
2.Desplazamiento frontal y golpeo.		Explosiva	x	10	
3.Retrocedo me acomodo y golpeo de Drive.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpeo de Drive y subo a malla.	Velocidad	Maxima	x	10	
6. Golpeo en malla y bajo a zona de Servicio.		Desplazamiento	x	10	
7.Golpeo en la T y subo a volea.		Reacciòn		10	
8.Realizo Volea y subo a rematar.		Estatica		10	
9.Sirvo y subo a malla.	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos, el mago	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6. Velocidad en relevos y recolección de bolas	Reacción	x	10	
7.Recolección de bolas en la raqueta.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic-22**	**Lugar: cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 4.00 a 6.00 pm**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 6**			**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO	**6**						
Objetivo General: Realizar actividades recreativas que inducen al Tenis de campo.							
Objetivo Especifico: Participar de juegos pre deportivos del Tenis de campo.							
Objetivo Tecnico o Tactico : Partiudos de Tenis con conteo oficial.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	**Charla motivacional**	5 minutos	
2.Predeportivo control de bolitas hacia arriba	llamado a lista	**Por categorías**	5 minutos	
3.Control de bolitas hacia abajo	Movilidad Articular	**Tren superior e inferior**	5 minutos	
4.Juegos de velocidad de reacción.	Calentamiento	**Juegos predeportivos**	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	**x**	10	
3.Control de pelota	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.Control de balón		Anaerobica	**x**	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.Pre deportivo beisbol tenis		Desplazamiento	**x**	10	
7.Pre deportivo voley futbol		Reacciòn		10	
8.Pre deportivo futbol tenis	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Control de pelota con el profe		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis**
1. Juego de sombras	Acoplamiento	**x**	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Mini mini Tenis en pareja	Orientación	x	10	
5.Mini tenis en pareja	Diferenciación	x	10	
6.Tenis en pareja	Reacción	x	10	
7.Mini tenis dobles	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
1. Juego de sombras	**x**	**Posición inicial y posición de Drive**	5	
2.Juego de golpeo rey de campo	**x**	**Posición inicial y posición de Revés**	5	
3.Winner	**x**	**Posición de golpeo de servicio**	5	
4.Control de pelotas en tríos	**x**	**Partes del campo de Tenis**	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 12.00 m a 2.00 pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**10**					
Objetivo General: Realizar acciones jugadas con golpeos y desplazamientos.						
Objetivo Especifico: Realizar acción de Servicio y luego golpeo de Revés.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento).						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Predeportivo control de bolitas hacia arriba	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Control de bolitas hacia abajo	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Control de pelota en acción de Revés.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	x	10	
3.Control de pelota	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Control de balón		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Servicio y devolución de Revés		Desplazamiento	x	10	
7.Golpeo de Drive y luego Revés		Reacciòn		10	
8.Golpeo de Volea de Revés.	Flexibilidad	Estatica		10	
Drive, Revés y Volea de Revés.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Golpeo de Revés en repetición	Orientación	x	10	
5.Posición inicial ,armado por arriba y golpeo	Diferenciación	x	10	
6.Golpeo de Servicio y desplazo a Revés	Reacción	x	10	
7.Juegos pliométricos y golpeo de Revés.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2.Juego de golpeo al globito	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 2.00 a 4.00 pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACIÓN	**15**					
Objetivo General: Realizar Festival de habilidades Tenísticas..						
Objetivo Especifico: Organizar RANKING de la Escuela .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento).						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	**Charla motivacional**	5 minutos	
2.Prueba de Drive en muro	llamado a lista	**Por categorías**	5 minutos	
3.Prueba de Revés en muro	Movilidad Articular	**Tren superior e inferior**	5 minutos	
4.Prueba de Servicio con malla	Calentamiento	**Juegos predeportivos**	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Conttrol de pelota por encima de malla	Fuerza	Maxima		10	
2.Control de pelota por encima de malla		Explosiva	**x**	10	
3.Control de pelota	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.Control de parejas		Anaerobica	**x**	10	
5.Partidos de Mini tenis	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.Partidos de Mini mini tenis.		Desplazamiento	**x**	10	
7.Actividad recreativa		Reacciòn		10	
8.Juzgamiento	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Preguntas sobre el evento		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis**
1.Socialización de lo ocurrido	Acoplamiento	**x**	10	
2.Control de golpeo	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Golpeo y desplazamiento	Orientación	x	10	
5.Tenis y Mini tenis	Diferenciación	x	10	
6.Golpeo y desplazamiento	Reacción	x	10	
7.A los partidos	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
1. Juego de sombras	**x**	**Posición inicial y posición de Drive**	5	
2.Juego de golpeo al globito	**x**	**Posición inicial y posición de Revés**	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	**x**	**Posición de golpeo de servicio**	5	
4. Control de globitos con pareja	**x**	**Partes del campo de Tenis**	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 4.00 a 6.00 pm pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO	**6**					
Objetivo General: Participar de test indicados por Indeportes.						
Objetivo Especifico: Llevar de los registros en todos y cada uno de los test en los que se le hagan a los niños.						
Objetivo Tecnico o Tactico : Ataque y defensa en la malla.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Predeportivo control de bolitas hacia arriba	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Control de bolitas hacia abajo	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Actividad recreativa	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	x	10	
3.Control de pelota	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Control de balón		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima			
6.Actividad recreativa		Desplazamiento			
7.Juego pre deportivo		Reacciòn	x	10	
8.Actividad recreativa	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.Juego pre deportivo		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Control de Drive	Orientación	x	10	
5.Control de Revés	Diferenciación	x	10	
6.Drive y Revés	Reacción	x	10	
7.Servicio ,Drive y Revés.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2.Juego de golpeo al globito	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 10.00 am a 12.00 m**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**10**						
Objetivo General:Realizar actividades recreativas y predeportivos.							
Objetivo Especifico: Realizar correcciones de los gestos deportivos.							
Objetivo Tecnico o Tactico :							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	**Charla motivacional**	5 minutos	
2.Predeportivo control de bolitas hacia arriba	llamado a lista	**Por categorías**	5 minutos	
3.Control de bolitas hacia abajo	Movilidad Articular	**Tren superior e inferior**	5 minutos	
4.Actividad recreativa	Calentamiento	**Juegos predeportivos**	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	**x**	10	
3.Control de pelota	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.Control de balón		Anaerobica	**x**	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima			
6.Actividad recreativa		Desplazamiento			
7.Juego pre deportivo		Reacciòn	**x**	10	
8.Actividad recreativa		Estatica	**x**	10	
9.Juego pre deportivo	Flexibilidad	Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis**
1. Juego de sombras	Acoplamiento		**x**	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo		x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio		x	10	
4.Control de Drive	Orientación		x	10	
5.Control de Revés	Diferenciación		x	10	
6.Drive y Revés	Reacción		x	10	
7.Servicio ,Drive y Revés.	Adaptación		x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis**
1. Juego de sombras	**x**	**Posición inicial y posición de Drive**	5	
2.Juego de golpeo al globito	**x**	**Posición inicial y posición de Revés**	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	**x**	**Posición de golpeo de servicio**	5	
4. Control de globitos con pareja	**x**	**Partes del campo de Tenis**	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 12.00 m a 2.00 pr**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
		FUNDAMENTACIÓN		15			

Objetivo General: Motivar a la creación de juegos grupales que acerquen al niño a la práctica del Tenis de campo.

Objetivo Especifico: Participar en grupo de actividades de velocidad y fuerza encaminados al deporte

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento).

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Predeportivo control de bolitas hacia arriba	llamado a lista	Por categorias	5 minutos	
3.Control de bolitas hacia abajo	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Actividad recreativa	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	x	10	
3.Control de pelota	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Control de balón		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima			
6.Actividad recreativa		Desplazamiento			
7.Juego pre deportivo		Reacciòn	x	10	
8.Actividad recreativa	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.Juego pre deportivo		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Control de Drive	Orientación	x	10	
5.Control de Revés	Diferenciación	x	10	
6.Drive y Revés	Reacción	x	10	
7.Servicio ,Drive y Revés.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2.Juego de golpeo al globito	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic-22**	**Lugar:Cancha municipal**	**Municipio: Silvania**	**Hora : 2.00 a 4.00 pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO	**6**					

Objetivo General: Participar de actividades recreativas que inducen al Tenis de campo.
Objetivo Especifico: Motivar a la práctica del Tenis de campo con pre deportivos .
Objetivo Tecnico o Tactico : Realizar partidos de Tenis en campo con medidas oficiales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Predeportivo con globito desde casa	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Predeportivo golpeo de bola en Drive	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Sombras, posición inicial y golpeo	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Golpeo Drive y Revés		Explosiva	x	10	
3.Servicio y Drive en muro	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Revés en muro		Desplazamiento	x	10	
7.Desglose de golpeo en velocidad lenta		Reacciòn		10	
8.Desglose de golpeo en velocidad regular	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6. Velocidad en relevos y recolección de bolas	Reacción	x	10	
7.Golpeo desde posición inicial y Drive	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-dic-22**	**Lugar:SUBIA**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 8.00 a 10.00 am**	**Sesión : 53**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**10**					
Objetivo General: Participar de Festival recreativo de clausura.						
Objetivo Especifico: participar de Festival recreativo.						
Objetivo Tecnico o Tactico : Participar de Festival recreativo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Jueguitos en parejas con globitos	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Predeportivo beisbol tenis	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juego relevos con control de pelota en la mano	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Tingo tango		Explosiva	x	10	
3.Golpeos y giros	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Relevos		Desplazamiento	x	10	
7.Rodar y golpeos.		Reacciòn		10	
8.Futbolito		Estatica		10	
9.Voley futbol	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2.Golpeos de Drive y Revés en coordinación.	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Servicio y Drive	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6.Bola alta en Servicio	Reacción	x	10	
7.Control de pelota en Volea	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-dic-22	**Lugar:SUBIA**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 10.00 am a 12.00 m**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9 a 12 años**
		FUNDAMENTACIÓN	15			

Objetivo General: Participar de Festival recreativo y deportivo.

Objetivo Especifico: Participar de Festival recreativo y deportivo.

Objetivo Tecnico o Tactico . Participar de Festival recreativo y deportivo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Calentamiento desglosando gestos técnicos.	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Juego de sombras.	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juegos de control de pelota con las manos.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Desde posición inicial llegar a posición de Drive,	Fuerza	Maxima		10	
2.Desde posición inicial llegar a Revés.		Explosiva	x	10	
3.Desde posición inicial llegar a Servicio.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Drive y Revés.		Desplazamiento	x	10	
7.Bola alta y bola media.		Reacciòn		10	
8.Golpeo de globito en futbolito.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo /minutos**	**MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis**
1. Juego de sombras	Acoplamiento		x	10	
2. Aeróbicos dirigidos.	Ritmo		x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio		x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación		x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación		x	10	
6. Velocidad en golpeos de Drive.	Reacción		x	10	
7.Lanzamientos de pelota hacia arriba y control.	Adaptación		x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/1/22022**	**Lugar:SUBIA**	**Municipio: Silvania**	**Hora: 12.00 m a 2.00 pm**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: EDGAR HERNANDO SOLANO FLÓREZ				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO	**6**					
Objetivo General: Participar de Festival recreativo y deportivo.						
Objetivo Especifico: Participar de Festival recreativo y deportivo.						
Objetivo Tecnico o Tactico : Participar de Festival recreativo y deportivo.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1.Calentamiento general con juegos recreativos	Introduccion a la clase	Charla motivacional	5 minutos	
2.Calentamiento, sombras.	llamado a lista	Por categorías	5 minutos	
3.Acción de golpeo desde posición inicial.	Movilidad Articular	Tren superior e inferior	5 minutos	
4.Juego control de pelota con la mano.	Calentamiento	Juegos predeportivos	5 mi9nutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Juegos recreativos	Fuerza	Maxima		10	
2.Golpeo cerca al muro y se retira de el.		Explosiva	x	10	
3.Golpeo desde lejos y se acerca al muro.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.Ponchados		Anaerobica	x	10	
5.Golpear el globito	Velocidad	Maxima	x	10	
6.Golpear con la mano en acción de Drive.		Desplazamiento	x	10	
7.Golpear con la mano en acción de Revés.		Reacciòn		10	
8.Cambios de Drive a Revés con la mano.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Voley futbol		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO . Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	Acoplamiento	x	10	
2. Aeróbicos dirigidos, el mago	Ritmo	x	10	
3. Control de globitos y pelotas con manos	Equilibrio	x	10	
4.Patos al agua, adelante, atrás, abajo, arriba...	Orientación	x	10	
5. Juegos de bolas altas, medias y bajas	Diferenciación	x	10	
6.Juego de golpeos altos y bajos.	Reacción	x	10	
7.Acción de Servicio y Drive.	Adaptación	x	10	
8. Caminar, correr, saltar, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

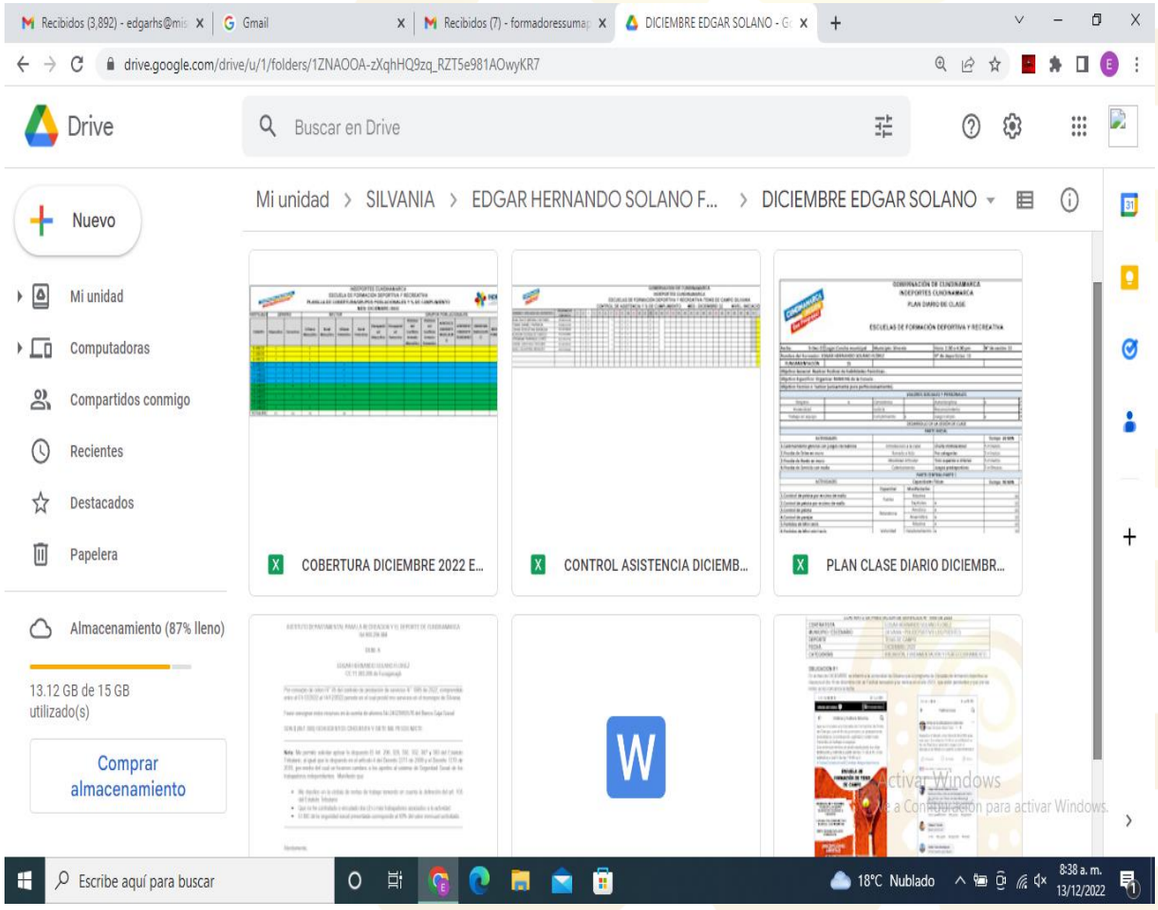
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo /minutos	MATERIALES Y RECURSO : Balones, globos y pelotas de Tenis
1. Juego de sombras	x	Posición inicial y posición de Drive	5	
2. Beisbol	x	Posición inicial y posición de Revés	5	
3. Golpeo de bombas en acción de Drive	x	Posición de golpeo de servicio	5	
4. Control de globitos con pareja	x	Partes del campo de Tenis	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO :
1.Estiramiento	x	2	Gimnasia pasiva	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla motivacional	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Sugerencias y recomendaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Video y recomendaciones	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION # 7
Consolidé la información correspondiente en plataforma según indicaciones.
.



OBLIGACIÓN # 8

Presenté y subí al Drive la planeación de 36 sesiones de entrenamiento para el mes de noviembre con los requisitos correspondientes.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO : SILVANIA			
LUGAR:				Los Puentes		HORARIO DE PRACTICA:	INIC.12.00 m a 2.00 pm,FUN. 2.00 a 4.00 pm PER. 4.00 a 6.00 pm.		
NIVEL				INICIACIÓN-DICIEM.	x	FUNDAMENTACIÓN-DICIEI	x	PERFE CCI. DICIEMBRE	x
CLASES									
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		x	
			RESPONSABILIDAD	x		x		x	
			COMPAÑERISMO	x		x		x	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	x		x		x	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	x		x		x	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	x		x		x	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	x		x		x	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO	x		x		x	
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION	x		x		x	
			DIFERENCIACION			x		x	
			REACCIÓN			x		x	
			ADAPTACIÓN			x		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x		x	
			VELOCIDAD			x		x	
			FLEXIBILIDAD			x		x	
			RESISTENCIA			x		x	
		ELEMENTOS TECNICOS	DRIVE			X		X	
			REVEZ			X		X	
			SERVICIO			X		X	
			REMATE			X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	Desplazo y golpeo de Drive					x	
			Desplazo y golpeo de Revez					x	
			Realizo Servicio					x	
			Realizo Remate					x	
			Subo a la malla y Voleo					x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN # 9

Realicé los Test técnicos y medidas antropométricas que enviaron de la coordinación de Indeportes y los resultados se entregaron según fecha sugerida.



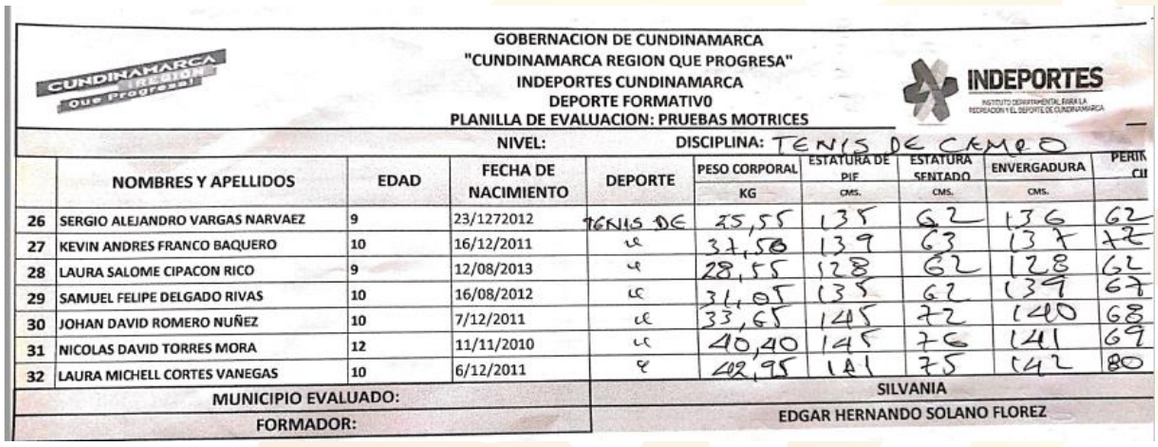
CUNDINAMARCA Superior ¡Que Progresa!

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

INDEPORTES

NIVEL: DISCIPLINA: TENIS DE CAMPO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIM CI
1	JUAN DAVID MEDINA CASTAÑO	7	25/08/2015	TENIS DE CAMPO	21,8	118	63	116	62
2	ISABELLA BARRERA SANCHEZ	7	16/10/2014	"	48,36	137	73	135	83
3	ALEJANDRO FONTALVO MENDOZA	12	25/03/2010	"	48,05	157	80	156	76
4	SARA LUCIANA ULLOA GONZALEZ	9	20/10/2012	"	36,12	142	72	140	72
5	GABRIELA JIMENEZ RAMIREZ	8	5/05/2014	"	35,19	138	71	137	74
6	EVELIN MARIAN GONZALEZ CASTAÑEDA	10	29/11/2011	"	28,00	120	68	140	65
7	ALLISON STEFANY DUARTE SALINAS	10	19/02/2012	"	36,43	143	74	141	68
8	JEAN CARLO ESCOBAR TRIVIÑO	10	27/03/2012	"	29,50	115	68	143	66
9	LUISA FERNANDA VARGAS MOLINA	10	22/10/2011	"	37,43	128	65	128	70
10	DANNA ASHLEY PEREZ RODRIGUEZ	10	2/10/2011	"	34,15	132	67	130	69
11	JHON ALEXANDER TORRES RODRIGUEZ	11	5/02/2011	"	38,12	145	78	144	75
12	ADRIAN TOMAS ROMAN PARDO	12	28/09/2010	"	39,45	140	70	146	73
13	SANTIAGO MORALES PINEDA	11	27/02/2011	"	40,32	149	72	147	78
14	SERGIO GONZALEZ BERNAL	12	2/05/2010	"	41,00	150	74	152	74
15	SARA LUCÍA CUBIDES BENITEZ	13	14/09/2009	"	54,8	162	78	150	80
16	MICHELLE MARIANA LOPEZ GALVIS	12	31/12/2009	"	43,54	154	80	156	76
17	ANDRÉS FELIPE TORRES RODRIGUEZ	13	23/05/2009	"	57,00	171	85	160	77
18	JUAN DANIEL PIÑEROS TORRES	12	18/03/2010	"	44,30	149	75	150	73
19	ALISSON GONZALEZ GARCÍA	10	19/10/2012	"	34,15	138	72	140	73
20	LAURA VALENTINA ROA BARBOSA	11	10/01/2011	"	49,30	154	78	153	69
21	ALISON SARAY ROJAS BAQUERO	10	11/09/2012	"	33,85	139	70	141	69
22	MIGUEL VELASQUEZ CHAVEZ	11	12/10/2021	"	48,70	137	71	138	87
23	ANDRÉS FELIPE SOLANO GUTIERREZ	18	23/09/2004	"	62,00	169	82	170	81
24	SAMUEL BETANCOURT MERCHAN	14	22/09/2008	"	58,30	172	85	174	77
			17/10/2012	"	38,60	139	69	135	73



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

NIVEL: DISCIPLINA: TENIS DE CAMPO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIM CIN
26	SERGIO ALEJANDRO VARGAS NARVAEZ	9	23/1272012	TENIS DE	25,55	135	62	136	62
27	KEVIN ANDRES FRANCO BAQUERO	10	16/12/2011	"	37,50	139	63	137	77
28	LAURA SALOME CIPACON RICO	9	12/08/2013	"	28,55	128	62	128	62
29	SAMUEL FELIPE DELGADO RIVAS	10	16/08/2012	"	31,05	135	62	139	67
30	JOHAN DAVID ROMERO NUÑEZ	10	7/12/2011	"	33,65	145	72	140	68
31	NICOLAS DAVID TORRES MORA	12	11/11/2010	"	40,40	145	76	141	69
32	LAURA MICHELL CORTES VANEGAS	10	6/12/2011	"	42,95	141	75	142	80
MUNICIPIO EVALUADO:					SILVANIA				
FORMADOR:					EDGAR HERNANDO SOLANO FLOREZ				

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JUAN DAVID MEDINA CASTAÑO	7	25/08/2015	ENIS DE CAMPO	21.8	118 cms	63 cms	116 cms	62 cms
2	ISABELLA BARRERA SANCHEZ	7	16/10/2014	ENIS DE CAMPO	48.36	137 cms	73 cms	135 cms	83 cms
3	ALEJANDRO FONTALVO MENDOZA	12	25/03/2010	ENIS DE CAMPO	48.05	157 cms	80 cms	156 cms	76 cms
4	SARA LUCIANA ULLOA GONZALEZ	9	20/10/2012	ENIS DE CAMPO	36.12	142 cms	72 cms	140 cms	72 cms
5	GABRIELA JIMENEZ RAMIREZ	8	5/06/2014	ENIS DE CAMPO	35.19	138 cms	71 cms	137 cms	74 cms
6	EVELIN MARIAN GONZALEZ CASTAÑEDA	10	29/11/2011	ENIS DE CAMPO	28.00	140 cms	68 cms	140 cms	65 cms
7	ALLISON STEFANY DUARTE SALINAS	10	19/02/2012	ENIS DE CAMPO	36.43	143 cms	74 cms	141 cms	68 cms
8	JEAN CARLO ESCOBAR TRIVIÑO	10	27/03/2012	ENIS DE CAMPO	29.50	115 cms	68 cms	143 cms	66 cms
9	LUISA FERNANDA VARGAS MOLINA	10	22/10/2011	ENIS DE CAMPO	37.43	128 cms	65 cms	128 cms	70 cms
10	DANNA ASHLEY PEREZ RODRIGUEZ	10	2/10/2011	ENIS DE CAMPO	34.15	132 cms	67 cms	130 cms	69 cms
11	JHON ALEXANDER TORRES RODRIGUEZ	11	5/02/2011	ENIS DE CAMPO	38.12	145 cms	78 cms	144 cms	75 cms
12	ADRIAN TOMAS ROMAN PARDO	12	28/09/2010	ENIS DE CAMPO	39.45	140 cms	70 cms	140 cms	73 cms
13	SANTIAGO MORALES PINEDA	11	27/02/2011	ENIS DE CAMPO	40.32	145 cms	72 cms	147 cms	78 cms
14	SERGIO GONZALEZ BERNAL	12	2/05/2010	ENIS DE CAMPO	41-00	150 cms	74 cms	152 cms	74 cms
15	SARA LUCÍA CUBIDES BENITEZ	13	14/09/2009	ENIS DE CAMPO	54.8	152 cms	78 cms	150 cms	80 cms
16	MICHELLE MARIANA LOPEZ GALVIS	12	31/12/2009	ENIS DE CAMPO	43.54	154 cms	80 cms	156 cms	76 cms
17	ANDRÉS FELIPE TORRES RODRIGUEZ	13	23/05/2009	ENIS DE CAMPO	57.00	171 cms	85 cms	170 cms	77 cms
18	JUAN DANIEL PIÑEROS TORRES	12	18/03/2010	ENIS DE CAMPO	44.30	149 cms	75 cms	150 cms	73 cms
19	ALISSON GONZALEZ GARCÍA	10	19/10/2012	ENIS DE CAMPO	34.15	138 cms	72 cms	140 cms	73 cms
20	LAURA VALENTINA ROA BARBOSA	11	10/01/2011	ENIS DE CAMPO	49.30	154 cms	78 cms	153 cms	69 cms
21	ALISON SARAY ROJAS BAQUERO	10	11/09/2012	ENIS DE CAMPO	33.85	139 cms	70 cms	141 cms	69 cms
22	MIGUEL VELASQUEZ CHAVEZ	11	12/10/2021	ENIS DE CAMPO	48.70	137 cms	71 cms	138 cms	87 cms
23	ANDRÉS FELIPE SOLANO GUTIERREZ	18	23/09/2004	ENIS DE CAMPO	62.00	169 cms	82 cms	170 cms	81 cms
24	SAMUEL BETANCOURT MERCHAN	14	22/09/2008	ENIS DE CAMPO	58.30	172 cms	85 cms	174 cms	79 cms
25	DANNA VALENTINA FAJARDO BAQUERO	9	17/10/2012	ENIS DE CAMPO	38.10	139 cms	69 cms	135 cms	73 cms
26	SERGIO ALEJANDRO VARGAS NARVAEZ	9	23/1272012	ENIS DE CAMPO	25.55	135 cms	62 cms	136 cms	62 cms
27	KEVIN ANDRES FRANCO BAQUERO	10	16/12/2011	ENIS DE CAMPO	37.50	139 cms	63 cms	137 cms	77 cms
28	LAURA SALOME CIPACON RICO	9	12/08/2013	ENIS DE CAMPO	28.55	128 cms	62 cms	128 cms	62 cms
29	SAMUEL FELIPE DELGADO RIVAS	10	16/08/2012	ENIS DE CAMPO	31.05	135 cms	62 cms	139 cms	67 cms
30	JOHAN DAVID ROMERO NUÑEZ	10	7/12/2011	ENIS DE CAMPO	33.65	145 cms	72 cms	140 cms	68 cms
31	NICOLAS DAVID TORRES MORA	12	11/11/2010	ENIS DE CAMPO	40.40	145 cms	76 cms	141 cms	69 cms
32	LAURA MICHELL CORTES VANEGAS	10	6/12/2011	ENIS DE CAMPO	42.95	141 cms	75 cms	142 cms	80 cms
MUNICIPIO EVALUADO:					SILVANIA				
FORMADOR:					EDGAR HERNANDO SOLANO FLOREZ				

Página 1

OBLIGACIÓN # 10

Realicé entrega de certificación del IMDRES del municipio de Silvania en donde consta el cumplimiento a las sesiones de entrenamiento del 1 al 15 de DICIEMBRE 2022.

IMDRES

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE SILVANIA CUNDINAMARCA

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE LA RECREACION Y LA CULTURA "IMDRES Y CULTURA" DEL MUNICIPIO DE SILVANIA

HACE CONSTAR:

Que el señor **EDGAR HERNANDO SOLANO FLOREZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.383.206 de Fusagasugá (Cund), prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE CAMPO en convenio con INDEPORTES CUNDINAMARCA, durante el período comprendido entre el 01 de Diciembre de 2022 al 15 de Diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

DANIEL CAMILO BAQUERO CUELLAR
Director General

Silvania Cundinamarca, Cra 7A -# 10-17 Barrio Kennedy- 3er Piso · TEL 3222267027
Email: imdresycultura@silvania-cundinamarca.gov.co · Imdres Cultura ·

OBLIGACIÓN # 11

El 2 de diciembre en el municipio de Chía se apoyó la inauguración de los juegos deportivos de Cundinamarca.





El día 9 y 10 de diciembre en el municipio de Fusagasugá se apoyó desde la función de planillero de tejo los juegos deportivos de Cundinamarca.

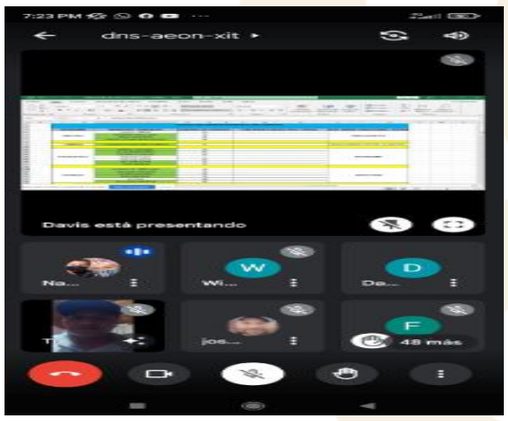


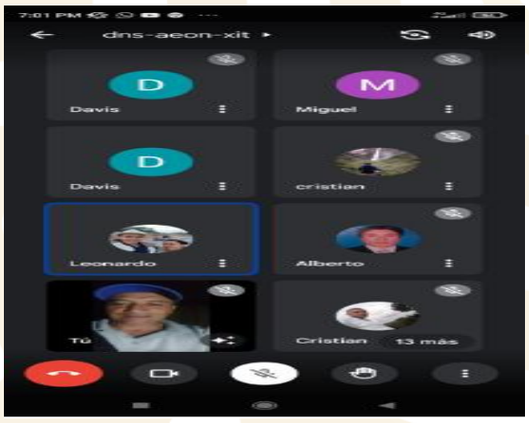


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Obligación # 12

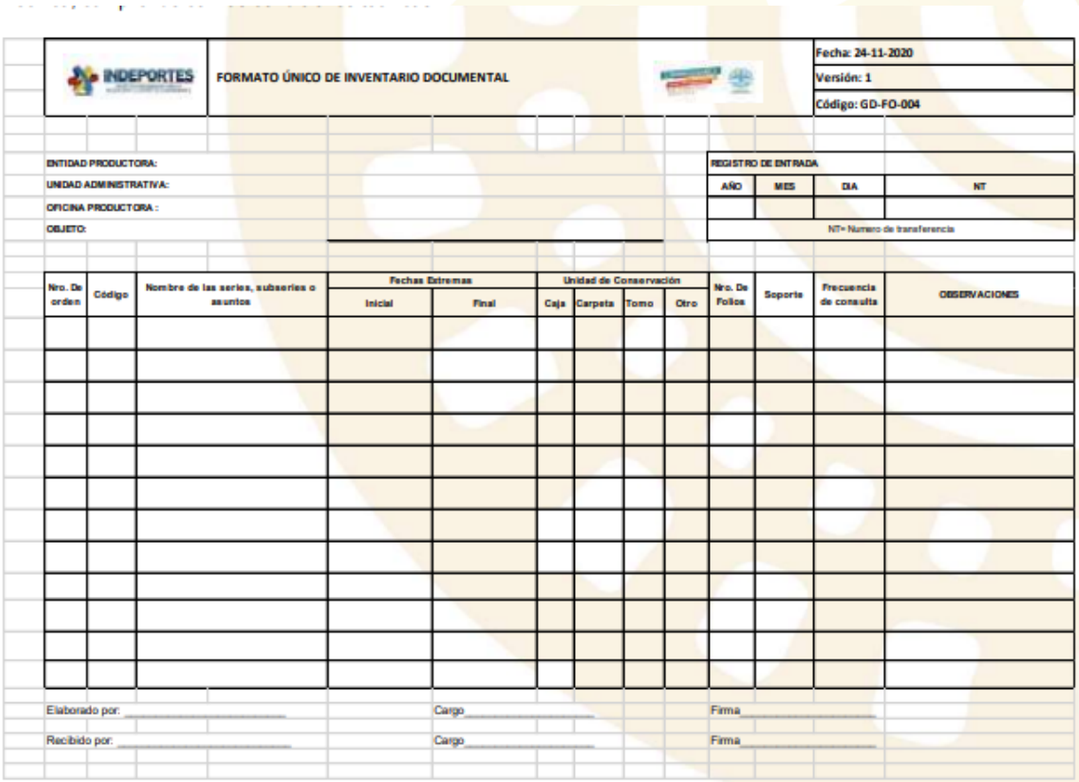
El 13 de diciembre se asistió a reunión virtual para recibir indicaciones de como entregar documentos de informes de diciembre e informe final.





Obligación # 13

Estuve atento a la entrega de archivos para radicación.



INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020 Versión: 1 Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

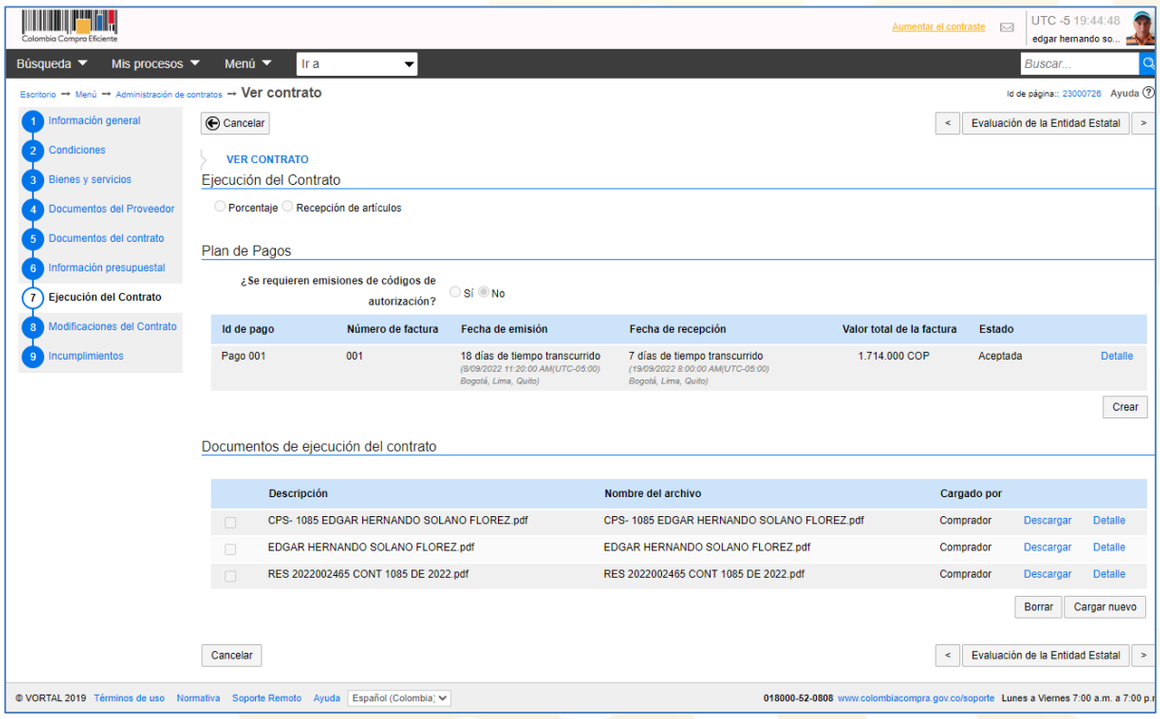
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

Obligación # 14
Consolidé y presenté ante la plataforma el informe de noviembre en los tiempos establecidos por Indeportes.



OBLIGACION # 15

Entregué informe en el presente mes de diciembre y al final del contrato entregué evidencias en formato modificable.

