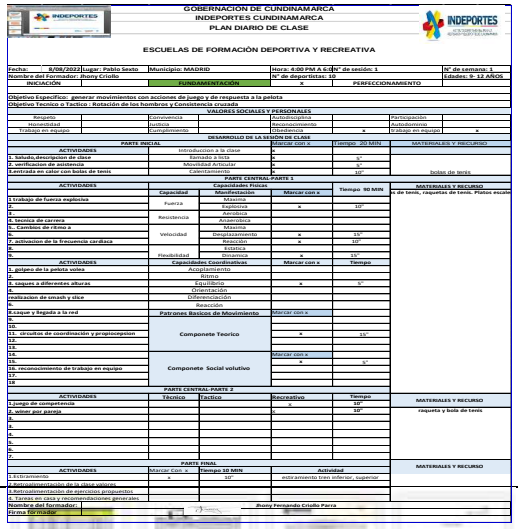
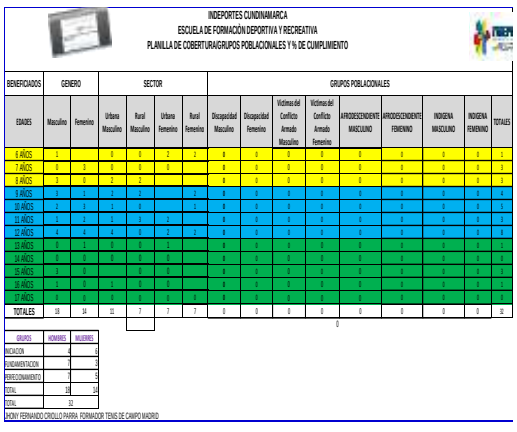
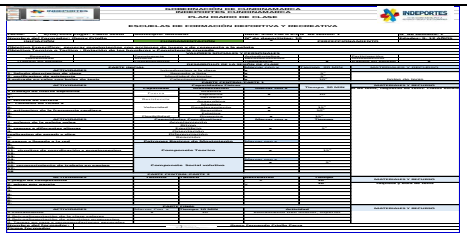
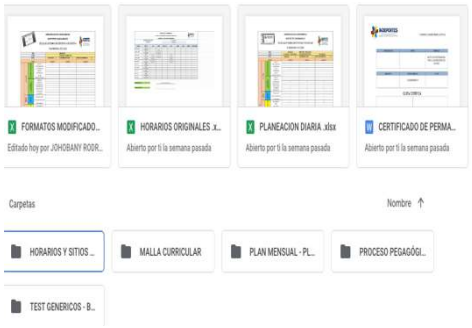
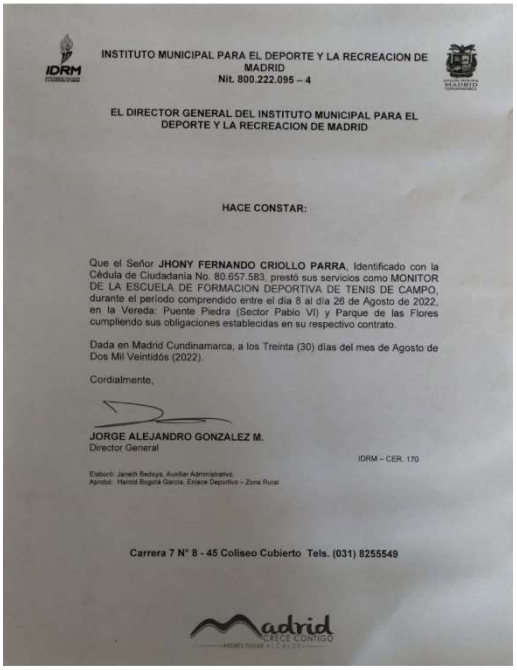
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE AGOSTO DEL -2022 CPS 1198-2022			
Nombre del contratista	JHONY FERNANDO CRIOOLLO PARRA		
Número de identificación	80.657.583	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	AGOSTO	**N° de Registro Presupuestal**	RES 2022002562

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	
3. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

4. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	No asistí es periodo a ningún evento. 
5. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	
6. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
7. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
8. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales	ESTE ITEN ESTA PARA EJECUTAR LA PRIMERA SEMANA DE OCTUBRE

y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
9. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID Nit. 800.222.095 – 4 EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID HACE CONSTAR: Que el Señor **JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA**, Identificado con la Cédula de Ciudadania No. 80.857.583, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el período comprendido entre el día 8 al día 26 de Agosto de 2022, en la Vereda: Puente Piedra (Sector Pablo VI) y Parque de las Flores cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Dada en Madrid Cundinamarca, a los Treinta (30) días del mes de Agosto de Dos Mil Veintidós (2022). Cordialmente, JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M. Director General IDRM – CER. 170 Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	No alcancé a participar de ninguna actividad este periodo.
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 GRUPO SABANA OCC Johana Sandoval us04web.zoom.us Johanna Andrea Sandoval Gomez le está invitando a una reunión de Zoom programada. Tema: CAPACITACION INFORME CONTRATISTAS NUEVOS Hora: 25 jul 2022 08:00 p. m. Bogotá Unirse a la reunión Zoom https://us04web.zoom.us/j/73724402049?pwd=r7hLdbnqk4eMI9k2rLGCr13MIs6gRe.1 ID de reunión: 737 2440 2049 Código de acceso: 8JAht3 REUNION CONTRATISTAS NUEVOS Johana Sandoval EVIDENCIAS MES DE JULIO... EVIDNCIAS CONTRATISTAS ANTIGUOS MES DE JULIO SE DEBE ENTREGAR EL INFORME EL DIA 28 DE JULIO A LAS 8 DE LA MAÑANA
12. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	A la fecha no se han realizado procesos con este formato
13. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de	

acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
14. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Entregare el informe final al supervisor del contrato con sus respectivos estudios, documentos y demás productos al finalizar el contrato.
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Entregare el informe final al supervisor del contrato con sus respectivos estudios, documentos y demás productos al finalizar el contrato.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

PLAN PEDAGÓGICO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA

TENIS DE CAMPO

MUNICIPIO DE MADRID

CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

CONTENIDO

Titulo……
… 1
Introducción……
… 3
Justificación……
… 4
Marco
legal……. 5
Objetivo general……....
6
Objetivos
específicos……... 6
Población objeto y
cobertura……..... 7
Caracterización del
deporte……..... 7
Estructura por
niveles…… 8
Temas y contenidos…….
10
Metodología de trabajo……
13
Control, seguimiento y evaluación…….
14
Cronograma de Actividades……
15

INTRODUCCION

El proceso de una escuela de formación deportiva en este caso tenis de campo debe ser estructurada en función de una planificación a largo plazo, durante este largo tiempo son muchas las situaciones que habrá que resolver y sortear. El entrenador con sus diferentes conocimientos a nivel teórico – práctico deberá tener en cuenta las diferentes fases de desarrollo físico, técnico-táctico, psicológico y sociocultural de sus deportistas para permitirles una formación lo más integral posible, además de mantener un sistema constante de evaluación, análisis y control de su proceso. Para cualquier actividad o meta que emprendamos en la vida, desde una casa, hasta una ciudad, es necesario de antemano construir un plan, un mapa, una guía, una especie de adelanto del futuro. Con ello quizás no aseguremos el éxito anhelado, pero si nos permitirá desarrollar una labor más objetiva de nuestro quehacer. El texto ha sido elaborado teniendo en cuenta el tiempo para desarrollarlo y tiene como propósito por un lado presentar un modelo de planificación del entrenamiento deportivo y su aplicación al tenis de campo

JUSTIFICACIÓN

En el municipio de Madrid es de vital importancia el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre y más en las condiciones actuales que estamos viviendo como lo es la salida de la situación de salubridad ocasionada por la pandemia. Por tanto un gran aporte para el municipio son las escuelas de formación deportiva donde participaran niños y jóvenes de 5 a 17 años. La enseñanza del tenis en el municipio tiene que basarse en una metodología abierta para que los jugadores aprendan y comprendan mejor este deporte, centrándose en un modelo en el jugador percibe, decide y ejecuta habilidades motrices y no un modelo en el que se plantean tareas que implican principalmente el componente ejecutivo de una conducta motriz. Es evidente que existen carencias en las etapas de iniciación, ya que no se incide lo suficiente a nivel cognitivo, perceptivo, decisivo y conceptual, lo que va a limitar el desarrollo de los alumnos de tenis. El tenis es un deporte en el que el jugador siempre trata de buscar soluciones ante los problemas que se le aparecen, de ahí que desde la etapa de iniciación haya que hacer reflexionar al jugador acerca de su práctica. El alumno tiene que saber en todo momento lo que está haciendo, y para ello, poseer la formación conceptual necesaria para poder entender el juego. El entrenamiento táctico con jugadores iniciados e intermedios es esencial para su correcto desarrollo como jugadores avanzados debido a la importancia del dominio de los aspectos tácticos básicos desde los primeros momentos del aprendizaje del tenis.

MARCO LEGAL

La escuela de formación deportiva de Tenis de Campo 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.

Las Escuela deportiva de Tenis de Campo es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.
El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias de intervención en la disciplina deportiva de tenis de campo para el municipio de Madrid para la formación integral de los niños, niñas y jóvenes de los diferentes niveles de iniciación, fundamentación y especialización con el propósito de promover la conformación de un proyecto de vida en base al componente deportivo y forjar futuros ciudadanos y deportistas con alta calidad de vida y proyección.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Implementar actividades recreo deportivas y de formación integral pertinentes para conformación de un proyecto de vida y práctica del tenis de campo en el municipio

- Generar responsabilidad, respeto hacia los demás y transmitir la alegría entre los alumnos que caracterizan a una escuela de formación deportiva para mejorar su calidad de vida

- Proyectar y dar a conocer a la población de Madrid la escuela de formación deportiva de tenis de campo

- Fomentar la práctica del tenis de campo y las demás disciplinas deportivas

- Concientizar a la población la importancia de la práctica de la actividad física y deportes para el bienestar físico y mental

- Trabajar de la mano con el instituto de deporte y recreación del municipio de Madrid para lograr los objetivos propuestos

- Trabajar en equipo con los alumnos teniendo una enseñanza reciproca de las actividades a desarrollar

- Transmitir conocimiento sobre las reglas del tenis de campo y su reconocimiento en cancha

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años de edad del municipio de Madrid.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

A lo largo del tiempo hemos hablado del Tenis que es una disciplina deportiva individual de gran importancia que demanda concentración, disciplina, estado físico adecuado, entrenamiento continuo. La práctica del Tenis no genera grandes beneficios a nivel físico como a nivel mental. Un ejemplo claro es evitar enfermedades como la hipertensión, estrés, problemas cardiovasculares. A nivel mental una de las características importantes es que sube el ánimo considerablemente de las personas que lo practican y así poder tener una mejor calidad de vida. Todo lo anterior demanda esfuerzo y dedicación constante por tal razón es de vital importancia dar a conocer este deporte a toda la comunidad y así lograr involucrar cada día mas niños y jóvenes a la práctica de esta disciplina deportiva.

El tenis de campo y la actividad física en su totalidad es una herramienta básica en el ámbito profesional, de salud, personal y social que día a día va cosechando campeones y profesionales en todas sus ramas, el tenis de campo es una disciplina famosa y con gran número de seguidores a nivel mundial.

ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL INICIACIÓN
Niños entre los 6 y 8 años

OBJETIVO GENERAL

Utilizar el deporte y la recreación como medio de aprendizaje en esta etapa inicial. Desarrollando capacidades motrices y basándonos en el programa de la ITF Play and Stay. Etapa bola roja

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Utilizar material adecuado para esta etapa de Iniciación
- Reconocer los diferentes implementos de la disciplina deportiva
- Desarrollar capacidades motrices básicas de todos los niños y niñas.
- Realizar trabajos específicos y corregir falencias, por medio del juego
- Fomentar la práctica de tenis de campo en edades tempranas
- Aportar a la conformación de un proyecto de vida en base al deporte

NIVEL FUNDAMENTACIÓN
niños, niñas y jóvenes entre los 9 y 12 años.

OBJETIVO GENERAL

Ejecutar la fundamentación física táctica de base y la técnica del tenis de campo, desarrollar y corregir los diferentes gestos deportivos como golpes utilizando las bolas adecuadas para esta etapa de aprendizaje. (Bola Naranja y Bola Punto verde)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la técnica adecuada en los diferentes gestos técnicos
- Corregir posturas y ejecutarlas de mejor forma para optimizar el rendimiento
- Trabajar en equipo para lograr mejores resultados y todos tener mejor rendimiento y descubrir mejores talentos
- mejorar la preparación física especifica de todos los jugadores
- Conocer sistema de juego y jugadores referentes

NIVEL ESPECIALIZACIÓN
jóvenes entre los 13 y 17 años.

OBJETIVO GENERAL

- Trabajar con eficacia y eficiencia la técnica y táctica del deporte, perfeccionando la preparación física especifica orientados a mejorar tanto a nivel tenístico como crecimiento personal

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Perfeccionar la técnica adecuada en los diferentes golpes
- ejecutar de mejor forma el trabajo de pies para optimizar el rendimiento
- realizar de manera adecuada la transferencia del peso de atrás hacia adelante en los diferentes golpes
- mejorar la preparación física especifica de todos los jugadores
- obtener mejor consistencia en todos los golpes

TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN

UNIDADES TEMÁTICAS

- Reconocer esquemas corporales
- Conocer y desarrollar las habilidades motrices básicas
- Conocer, desarrollar y aplicar habilidades motrices especificas del tenis de campo
- Conocer las normas de convivencia pactadas desde el inicio del plan de entrenamiento
- Concientizar la importancia de aplicar los protocolos adecuados
- Dar a conocer las reglas del tenis y ponerlas en práctica durante las sesiones
- La diversión es clave en esta etapa inicial. Aprender divirtiéndose con respeto hacia los demás compañeros
- Identificar los diferentes golpes del tenis de campo como: Derecha y Reves

CRONOGRAMA

La escuela de formación de tenis de campo está a la espera de los lineamientos por parte del instituto de deportes del municipio de Madrid para poder empezar trabajos presenciales. Proyectada para el 9 de agosto del 2022.

LOGROS

- Participación activa de las diferentes actividades
- Expresión corporal es adecuada
- Desarrolla de manera adecuada las habilidades básicas motoras
- Tiene buena coordinación viso-manual
- Reconoce los diferentes gestos técnicos del deporte
- Reconoce las partes de la raqueta y de la cancha
- Realiza y ejecuta desplazamiento lateral de manera adecuada
- Desarrolla buen sentido de atención a las explicaciones
- Posee buenas posturas específicas del deporte

- Desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

FUNDAMENTACIÓN

UNIDADES TEMÁTICAS

- Técnica del golpe de derecha, revés y servicio.
- Preparación
- Punto de impacto
- Terminación
- Preparación física especifica
- Capacidades coordinativas
- Ritmo
- Orientación
- Balance
- Diferenciación
- Desplazamiento de o a 3 metros
- Posición de listo

CRONOGRAMA

La escuela de formación de tenis de campo está a la espera de los lineamientos por parte del instituto de deportes del municipio de Mosquera para poder empezar trabajos presenciales. Proyectado para el dia 9 de agosto del 2022.

LOGROS

- Desarrollo de habilidades motrices básicas y especificas
- Desarrollar las fases de los golpes basicos (derecha y revés)
- Ejecutar buena técnica en golpe de derecha
- Adquirir conocimientos sobre el sistema de juego. Reglas
- Desarrollo de percepción y dimensiones de la cancha
- Controlar de volea. Smash y servicio con ayuda del frontón

PERFECCIONAMIENTO

UNIDADES TEMÁTICAS

- Trabajar la Técnica del golpe de revés, derecha, Volea, servicio y Remate bajo el sistema BIOMEC
- balance
- Inercia
- Oposición de fuerzas
- Momentum
- Energía elástica
- Cadena de coordinación
- Footwork para todos los golpes
- Preparación física especifica
- Velocidad de reacción
- Fuerza explosiva
- Fuerza de resistencia
- Flexibilidad

CRONOGRAMA

La escuela de formación de tenis de campo está a la espera de los lineamientos por parte del instituto de deportes del municipio de Facatativá para poder empezar trabajos presenciales. Proyectado para el dia 6 de marzo del año en curso.

LOGROS

- Aplica gestos técnicos adecuados de las fases de todos los golpes
- Desarrolla de manera adecuada el trabajo de pies y pasos de ajuste
- Su condición física es la adecuada para realizar esfuerzo jugando tenis
- Son conscientes de la importancia del ejercicio físico para la salud y lo transmiten a sus demás compañeros y amigos

METODOLOGÍA DE TRABAJO

INICIACIÓN

METODOLOGÍA

La metodología utilizada se basa en el aprendizaje por repetición y aprendizaje cooperativo con enfoque constructivista, el jugador tendrá un acercamiento a la disciplina deportiva enfocaremos bastante en demostraciones sencillas en esta etapa inicial**.** Se generará bastante acercamiento y juegos didácticos entre compañeros para optimizar el ánimo de los jugadores.

FUNDAMENTACIÓN

METODOLOGÍA

La metodología utilizada se basa en el aprendizaje por repetición y aprendizaje cooperativo con enfoque constructivista Para esta etapa es fundamental la individualización para corregir la técnica. Sin dejar al lado el trabajo en equipo y por parejas, trabajaremos compañerismo y corrección de golpes entre todos los jugadores.
Es importante identificar nuestras falencias para convertirlas en fortalezas.
Se explicará la importancia de los patrones de juego y la tatica según nuestro contrincante.

La información será la adecuada y especifica ya sea información grupal o individual. Los ejercicios serán progresivos recalcando la importancia de entrenar la atención en el aquí y en el ahora.

PERFECCIONAMIENTO

METODOLOGÍA

La metodología utilizada se basa en el aprendizaje por repetición y aprendizaje cooperativo con enfoque constructivista, En la eta de perfeccionamiento el aspecto físico es de vital importancia. Recalcaremos sobre la preparación física especifica. Trabajo de pies, transferencia de fuerzas, como también la técnica y táctica.
Algo fundamental es la fortaleza mental del jugador al enfrentarse en competiciones. Trabajaremos el aspecto mental de forma agradable y sencilla para optimizar el rendimiento del deportista.
Tendremos la oportunidad de analizar videos entre todos y aclarar dudas sobre el sistema de juego en diferentes torneos.

La unión hace la fuerza. Se entrenará con dedicación y disciplina siempre todos con el compromiso de la puntualidad y dedicación y dando ejemplo a los grupos de iniciación y fundamentación.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

INICIACIÓN

EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES

Se realizarán test constantes de coordinación viso- manual, estabilidad, equilibrio donde puedan dominar 1 y 2 objetos según el entrenamiento progresivo.

Coordinación mano- bola tendremos que utilizar la bola adecuada para la edad (bola roja) donde el niño la deja caer al piso y la tiene que atrapar. Primero lo realizaremos estáticamente y después dinámico. Alternamos diferentes ejercicios como lanzar la bola hacia arriba y atraparla y por ultimo lanzar la bola contra la pared igualmente atraparla.

Para Propiocepción pintaremos un cuadro en el piso y realizaremos saltos con un solo pie. Cada línea tendrá un número. Según los números indicados por el profesor y la intensidad de la velocidad y tiempo.

Coordinación raqueta- bola. Ejercicios de equilibrio dinámico dominando raqueta y la bola. Alternamos con desplazamientos y utilizando la mano no dominante. Nos apoyaremos con diferentes objetos para que el desplazamiento no sea solo lineal.

FUNDAMENTACIÓN

EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES

Se realizarán pruebas de habilidades básicas como también test de control de raqueta-bola determinando la mejoría al paso de los días.

El aprendizaje de los jugadores será de manera participativa donde todos estaremos en constante comunicación con preguntas sobre las fases de los golpes, postura del cuerpo, empuñaduras. etc.

Prueba de control por parejas en ¾ de la cancha. Pruebas individuales donde se combinarán los diferentes golpes obteniendo estadísticas individuales.

PERFECCIONAMIENTO

EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES

Se realizarán pruebas de habilidades físicas para saber el estado actual de los jugadores.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las actividades serán planeadas de acuerdo al calendario deportivo brindado por la secretaria de deportes de Cundinamarca y del municipio de Madrid la escuela de formación de tenis de campo proyecta festivales de habilidades por lo menos una vez al mes festivales de intercambio y deportivos una vez al mes e intercambios deportivos en cuanto sea posible con municipios de la zona una vez al mes

INICIACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRAR MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN Y EFICACIA ENTRE EL DEPORTISTA Y LOS ELEMENTOS RAQUETA-PELOTA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS Vs ESTIMULOS DE ACUERDO A SITUACIONES DE JUEGO
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA POSTURA ADECUADA PARA LA MANIPULACIÓN DE LA RAQUETA Y SUS TIPOS DE AGARRES
						ORIENTACION	LOGRAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS APLICADOS EN LAS SITUACIONES DE JUEGO.
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES RAPIDAMENTE EN DIFERENTES ACCIONES MOTRICES
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENTO QUE SE REQUIEREN CON LA RAQUETA, LA PELOTA Y SU ENTORNO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA CORRECTA FISIOLOGICAMENTE DE ACUERDO A LAS NECESIDADES
						SALTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS JUNTO CON SALTOS EN ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS COMO
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE ACCIONES DE LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA EN LOS SERVICIOS DE MAS COMPENETES
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
		FISICA	C CC	1	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD AERÓBICA POR MEDIO DEL JUEGO Y EJECICIOS DIDACTICOS
						ANAEROBICA	LOGRAR EL TRABAJO DE CAPACIDADES ANAEROBICAS CON SITUACIONES DE JUEGO DONDE INVOLUCREN EL DESARROLLO DE
				2	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE ACCIONES DE REACCIÓN TANTO EN SITUACIONES DE JUEGO COMO EN SITUACIONES DE SEGURIDAD
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DE MANERA ADECUADA MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS EFECTIVOS Y EFICACES EN EL DESARROLLO DEL
						GESTUAL	LOGRAR LA EFICIENCIA DE LOS MOVIMIENTOS ESPECIFICOS DEL TENIS DE CAMPO , EN SU COMPONENTE TECNICO Y FISICO
				3	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRAR DESARROLLAR NIVELES OPTIMOS DE ALASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD DE MANERA ASISTIDA
						ACTIVA	LOGRAR QUE LOS DEPORTITAS REALICEN MOVIMIENTOS DE FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD DE MANERA INDIVIDUAL Y EN
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	SERVICIO	PREPARACION Y POSICION	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS ADOPTEN UNA POSICIÓN CORPORAL ADECUADA Y CORRECTA EN EL MOMENTO DE REALIZAR EL GESTO
						MOVIMIENTO DE LA RAQUETA	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO, LA CORRECTA FORMA DE AGARRAR LA RAQUETA Y LA POSICION DE LA
						LANZAMIENTO	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO AL MOMENTO DE SUBIR LA MANO LANZAR LA PELOTA Y LOGRAR EL
						GOLPE	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO, APLICANDO GESTOS TECNICOS Y CUALIDADES TACTIAS ESPECIFICAS
						FINALIZACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA EL CORRECTO GESTO DE FINALIZACIÓN EN EL MOVIMIENTO O ACTIVIDD DE SQUE O SERVICIO
				2	EMPUÑADURAS	EMPUÑADURA CONTINENTAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SENCILLA EN NIVELES DE INICIACION
						EMPUÑADURA ESTE DE FOREHAND SEMIOCCIDENTAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SENCILLA CON FIJACION Y EFICACIA
						CONTINENTAL Y ESTE DE BACKHAND PARA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA MAS COMPLEJA PARA UN TIPO DE GOLPE DIFERENTE
						EMPUÑADURA DE REVES A DOS MANOS	LOGRAR SINCRONIZAR EL AGARRE DE L RAQUETA A DOS MANOS DE MANERA EFECTIVA EN EL GOLPE DE REVES
				3	GOLPES	GOLPE DE DERECHA	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE DERECHA DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN
						GOLPE DE REVES	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE REVES DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO
						VOLEA	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA DESENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO
						DEJADA	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA DECCENDENTE EN REVES EN BUSCA DE UN
						GLOBO	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO
				4	POSICIONES	ABIERTA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES AL ANCHO DE LOS HOMBROS PARA EL GOLPE DE
						SEMI ABIERTA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES EN ESCUADRA PARA EL GOLPE DE REVES.
						DE LADO	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES TENIENDO UNO MAS ADELANDE DEL OTRO PARA EL
						CERRADA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES TENIENDO UNO ADELANDE Y EL OTRO ATRAS PARA EL
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LOS ORIGENES DE LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS Y A NIVEL MUNDIAL
						PERSONAJES DEL TENIS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LOS PRIMEROS DEPORTISTAS QUE MOTIVARON LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS Y A NIVEL MNDIAL
						CREADOR O PROMOTOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LA PERSONA QUE MOTIVO LA DISCIPLINA EN EL MUNDO
				2	REGLAMENTACION	NORMAS BASICAS DEL DEPORTE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LA NORMATIVIDAD BASE DE ESTA DISCIPLINA
						CARATERISTICAS CAMPO DE JUEGO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA E IDENTIFIQUE LAS MEDIDAS Y ZONAS DEL CAMPO
						FALTAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES FALTAS BASICAS QUE SE PRESENTAN EN LA DISCIPLINA
						IMPLEMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LA IMPLEMETACIÓN ADECUADA PARA ESTA PRACTICA DEPORTIVA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCIMIENTO DE SU MUNICIPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CARATERISTICAS Y CUALIDADES DEPORTIVAS CON LAS QUE
						CONOCIMIENTO DE SU DEPARTAMENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CARATERISTICAS Y CUALIDADES DEPORTIVAS CON LAS QUE
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS	LOGRAR FOMENTAR EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LS ESCENARIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						RESPETO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR CON SUS PARES, SUS FORMADORES Y SU ENTORNO
						TRABAJO EN EQUIPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						DISCIPLINA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA DEDICACION Y EL TRABAJO DURO EN ESTA DISCIPLINA
						HUMILDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						ALIMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						PRESENTACION PERSONAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						EJERCICIO FISICO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						ESFUERZO Y SUPERACION	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						DEDICACION	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AUTO CONTROL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA ESTOS PROCESOS ES SUS DIARIO VIVIR
						TOLERANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LOS PRINCIPIOS SOCIALES DE FORMA ADECUADA
						MANEJO DE SITUACIONES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MANEJE LAS DIFERENTES SITUACIONES DE ADVERSIDAD O DIFERENCIA QUE SE PUEDAN ENCONTRAR EN EL DIARIO VIVIR
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE COHESIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA E IDENTIFIQUE LA IMPORTANCIA DE UNIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO
						JUEGOS DE ESPIRITU DEPORTIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA E IDENTIFIQUE LA IMPORTANCIA DE CADA UNO DE LOS ACTORES QUE INTERVIENEN DE ESTA DISCIPLINA Y ENTIENDA EL OBJETIVO DEPORTIVO COMO FORMADOR DE VIDA
						JUEGOS DE COOPERACIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE TAREAS MOTRICES DE MANERA ARTICULADA, DE LA MANO DE LA INTEGRACION E INTERACCIÓN CON SU ENTORNO.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
						CADENITA	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ROLES	LOGRAR ARTICULA EL DEPORTE CON LAS HABILIDADES ARTISTICAS DE CADA DEPORTISTA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TRIKI	FOMETAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANO CON ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS
						LA CULEBRITA	FOMETAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANO CON ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	FOMETAR LA PRACTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TRADICIONALES COMO JUEGOS DE MESA, CALLE Y PELOTA.
						JUEGOS DE PISO	ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE POTENCIEN HABILIDADES SOCIALES DE BASE.

FECHA DE ENTREGA	08 DE AGOSTO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA
MUNICIPIO	MADRID CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRAR MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN Y EFICACIA ENTRE EL DEPORTISTA Y LOS ELEMENTOS RAQUETA-PELOTA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS vs ESTIMULOS DE ACUERDO A SITUACIONES DE JUEGO
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA POSTURA ADECUADA PARA LA MANIPULACION DE LA RAQUETA Y SUS TIPOS DE AGARRES
						ORIENTACION	LOGRAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS APLICADOS EN LAS SITUACIONES DE JUEGO.
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES RAPIDAMENTE EN DIFERENTES ACCIONES MOTRICES
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENTO QUE SE REQUIEREN CON LA RAQUTEA, LA PELOTA Y SU ENTORNO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA CORRECTA FISIOLOGICAMENTE DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SU DEPORTE
						SALTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS JUNTO CON SALTOS EN ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS COMO
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE ACCIONES DE LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA EN LOS SERVICIOS DE MAS COMPENENTES
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
		FISICA	C CC	1	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DEL JUEGO Y EJECICIOS DIDACTICOS
						ANAEROBICA	LOGRAR EL TRABAJO DE CAPACIDADES ANAEROBICAS CON SITUACIONES DE JUEGO DONDE INVOLUCREN EL DESARROLLO DE
				2	VELOCIDAD	DE ANTICIPACION	LOGRAR DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA CAPCIDAD DE ANTICIPAR JUGAS PROPIAS DEL DEPORTE EN VELOCIDAD.
						DE REACCIÓN	LOGRAR DESARROLLAR GESTOS O ACCIONES DE RRACCION TANTO EN SITUACIONES DE JUEGO COMO EN SITUACIONES DE SEGURIDAD
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE ACCIONES MOTRICES Y DESPLAZAMIENTOS EFECTIVOS Y EFICACES EN EL DESARROLLO DEL
						GESTUAL	LOGRAR LA EFICIENCIA DE LOS MOVIMIENTOS ESPECIFICOS DEL TENIS DE CAMPO DENTRO DE SU COMPONENTE TECNICO Y TIPICO
				3	MOVILIDAD	ELASTICIDAD	LOGRAR DESARROLLAR LA PACACIDAD DE CONTRACCION Y VUELTA AL PUNTO INICIO EN ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS DE MOVILIDAD
						FLEXIBILIDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD DE MAXIMO RANGO DE MOVIMIENTO ARTICULAR EN SITUACIONES DE
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	SERVICIO	PREPARACIÓN Y POSICION	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA UNA POSICION CORPORAL ADECUADA Y CORRECTA EN EL MOMENTO DE REALIZAR EL GESTO
						MOVIMIENTO DE LA RAQUETA	LOGRAR INCORPORAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO, LA CORRECTA FORMA DE AGARRE DE RAQUETA Y LA POSICIÓN DE LA
						LANZAMIENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA EL GESTO DEPORTIVO AL MOMENTO DE SUBIR LA MANO LANZAR LA PELOTA Y LOGRAR EL
						GOLPE	LOGRAR REALIZAR EL GOLPE DE FORMA CORRECTA, ASEGUIANDO GESTOS TECNICOS Y CUALIDADES TACTIAS ESPECIFICAS
						FINALIZACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA EL CORRECTO GESTO DE FINALIZACION EN EL MOVIMIENTO O ACTIVIDAD DE SQUE O SERVICIO
				2	EMPUÑADURAS	EMPUÑADURA DE DERECHA A DOS MANOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SEGURA PARA LA EJECUCIOPN TECNICA DEL GOLPE.
						EMPUÑADURA CONTINENTAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SENCILLA EN LOS INICIACION
						EMPUÑADURA DE DERECHA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SENCILLA CON FIJACION Y EFICACIA
						EMPUÑADURA DE REVES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA MAS COMPLEJA PARA UN TIPO DE GOLPE DIFERENTE
						EMPUÑADURA DE REVES A DOS MANOS	LOGRAR SINCRONIZAR EL AGARRE DE L RAQUETA A DOS MANOS DE MANERA EFECTIVA EN EL GOLPE DE REVES
				3	GOLPES	SLICE	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE CON MANO CAMBIADA DE MANERA CORRECTA DE FORMA DESENDENTE EN
						GOLPE DE DERECHA	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE DERECHA DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN
						GOLPE DE REVES	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE REVES DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO
						VOLEA	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE DERECHA DE MANERA CORRECTA DE FORMA DESCENDENTE EN BUSCA DE UN
						DEJADA	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA DECENDENTE EN REVES EN BUSCA DE UN
						GLOBO	LOGRAR REALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO
				4	POSICIONES	ABIERTA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES AL ANCHO DE LOS HOMBROS PARA EL GOLPE DE
						SEMI ABIERTA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES EN ESCUADRA PARA EL GOLPE DE REVES.
						DE LADO	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES TENIENDO UNO MAS ADELANDE DEL OTRO PARA EL
						CERRADA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES TENIENDO UNO ADELANDE Y EL OTRO ATRAS PARA EL
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LOS ORIGENES DE LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS Y A NIVEL MUNDIAL
						PERSONAJES DEL TENIS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LOS PRIMEROS DEPORTISTAS QUE MOTIVARON LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS Y A NIVEL MUNDIAL
						CREADOR O PROMOTOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LA PERSONA QUE MOTIVO LA DISCIPLINA EN EL MUNDO
				2	REGLAMENTACION	NORMAS BASICAS DEL DEPORTE FORMATIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LA NORMATIVIDAD BASE DE ESTA DISCIPLINA
						CARATERISTICAS CAMPO DE JUEGO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA E IDENTIFIQUE LAS MEDIDAS Y ZONAS DEL CAMPO
						FALTAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES FALTAS QUE SE PRESENTAN EN LA DISCIPLINA
						IMPLEMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LA IMPLEMETACON ADECUADA PARA REALIZAR ESTA PRACTICA DEPORTIVA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCIMIENTO DE SU MUNICIPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CARATERISTICAS Y CUALIDADES DEPORTIVAS CON LAS QUE SOBRESALE SU MUNICIPIO
						CONOCIMIENTO DE SU DEPARTAMENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CARATERISTICAS Y CUALIDADES DEPORTIVAS CON LAS QUE SOBRESALE SU DEPARTAMENTO
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS	LOGRAR FOMENTAR EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LS ESCENARIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						RESPETO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR CON SUS PARES, SUS FORMADORES Y SU ENTORNO
						TRABAJO EN EQUIPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						DISCIPLINA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA DEDICACION Y EL TRABAJO DURO EN ESTA DISCIPLINA
						HUMILDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						ALIMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						PRESENTACION PERSONAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						EJERCICIO FISICO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						DEDICACION	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AUTO CONTROL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA ESTOS PROCESOS ES SUS DIARIO VIVIR
						TOLERANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LOS PRINCIPIOS SOCIALES DE FORMA ADECUADA
						MANEJO DE SITUACIONES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MANEJE LAS DIFERENTES SITUACIONES DE ADVERSIDAD O DIFERENCIA QUE SE PUEDAN ENCONTRAR EN EL DIARIO VIVIR.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE COHESIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA E IDENTIFIQUE LA IMPORTANCIA DE UNION Y TRABAJO EN EQUIPO
						JUEGOS DE ESPIRITU DEPORTIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE EL RESPETO CON TODOS LOS ACTORES QUE INTERVIENEN DE ESTA DISCIPLINA Y ENTIENDA EL OBJETIVO DEPORTIVO COMO FORMADOR DE VIDA.
						JUEGOS PRE DEPORTIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE TAREAS MOTRICES DE MANERA ARTICULADA, DE LA MANO DE LA INTEGRACION E INTERACCION CON SU ENTORNO.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS CON LOS P	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y DE PARTICIPACION
						CADENITA	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ROLES	LOGRAR ARTICULA EL DEPORTE CON LAS HABILIDADES ARTISTICAS DE CADA DEPORTISTA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TRIKI CON OBTACULOS	FOMETAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANO CON ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS
						LA CULEBRITA	FOMETAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANO CON ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	FOMETAR LA PRACTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TRADICIONALES COMO JUEGOS DE MESA, CALLE Y PELOTA.
						JUEGOS DE PISO	ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE POTENCIEN HABILIDADES SOCIALES DE BASE.

FECHA DE ENTREGA	08 DE AGOSTO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JHONY CRIOLLO
MUNICIPIO	MADRID CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRAR MOVIMIENTOS CON PRECISIÓN Y EFICACIA ENTRE EL DEPORTISTA Y LOS ELEMENTOS RAQUETA-PELOTA
						RITMO	LOGRAR ACCIONES MOTORAS vs ESTIMULOS DE ACUERDO A SITUACIONES DE JUEGO COMPLEJAS
						EQUILIBRIO	LOGRAR UNA POSTURA ADECUADA PARA LA MANIPULACION DE LA RAQUETA Y SUS TIPOS DE AGARRES
						ORIENTACION	LOGRAR LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS APLICADOS EN LAS SITUACIONES DE JUEGO.
						REACCIÓN	LOGRAR QUE INICIE SUS ACCIONES RAPIDAMENTE EN DIFERENTES ACCIONES MOTRICES
						ADAPTACIÓN	LOGRAR LAS CONDICIONES DE MOVIMIENTO QUE SE REQUIEREN CON LA RAQUETA, LA PELOTA Y SU ENTORNO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA CORRECTA FISIOLOGICAMENTE DE ACUERDO A LAS NECESIDADES
						SALTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS JUNTO CON SALTOS EN ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS COMO
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE ACCIONES DE LANZAR Y ATRAPAR LA PELOTA EN LOS SERVICIOS DE MAS COMPENENTES TECNICOS ESPECIFICOS
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
		FISICA	DICIO	2	FUERZA	EXPLOSIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA CAPACIDAD DE FUERZA EN SU ENFOQUE EXPLOSIVO CON AIERCICIOS ESPECIFICOS CON CARGA Y AUTO CARGA
						RESISTECIA	LOGRAR DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA FUERZA RESISTENCIA CON EJERCICIOS DE SERIES Y REPECIONES CON UN 80% DE LA RM.
						MAXIMA	LOGRAR DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA FUERZA RESISTENCIA CON EJERCICIOS DE SERIES Y REPECIONES ENTRE EL 70 Y EL 100% DE LA RM
					RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DEL JUEGO Y EJECICIOS DIDACTICOS
						ANAEROBICA LACTICA	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD ANAEROBICA POR MEDIO DEL JUEGO Y EJECICIOS ESPECIFICOS EN SITUACIONES REALES Y
						ANAEROBICA ALACTICA	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD ANAEROBICA POR MEDIO DEL JUEGO Y EJECICIOS ESPECIFICOS EN SITUACIONES REALES Y
						ANAEROBICA	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD ANAEROBICA POR MEDIO DE SITUACIONES DE JUEGO DONDE INVOLUCREN EL DESARROLLO DE
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	LOGRAR DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD DE REACCION TANTO EN SITUACIONES DE JUEGO COMO EN SITUACIONES DE SEGURIDAD
						DE DESPLAZAMIENTO	LOGRAR CONTROLAR DE MANERA ADECUADA MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS EFECTIVOS Y EFICACES EN EL DESARROLLO DEL
						GESTUAL	LOGRAR LA PRECISION EN LOS MOVIMIENTOS ESPECIFICOS DEL TENIS DE CAMPO EN SU COMPONENTE TECNICO Y FISICO
				4	FLEXIBILIDAD	ELASTICIDAD	LOGRAR DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE CONTRACCION Y VUELTA AL PUNTO INICIO EN ENTRENAMIENTOS ESPECIFICOS DE MOVILIDAD
						FLEXIBILIDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LA CAPACIDAD DE MAXIMO RANGO DE MOVIMIENTO ARTICULAR EN SITUACIONES DE
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	SERVICIO	PREPARACION Y POSICION	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME UNA POSICION CORPORAL ADECUADA Y CORRECTA EN EL MOMENTO DE REALIZAR EL GESTO
						MOVIMIENTO DE LA RAQUETA	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO, LA CORRECTA FORMA DE AGARRAR LA RAQUETA Y LA POSICION DE LA RAQUETA DE ACUERDO AL OBJETIVO DEL SERVICIO
						LANZAMIENTO	LOGRAR INTERIORIZAR EL ADECUADO GESTO DEPORTIVO AL MOMENTO DE SUBIR LA MANO LANZAR LA PELOTA Y LOGRAR EL
						GOLPE	ACOPLAMIENTO TOTAL Y DIFERENCIACION PARA UN GOLPE LOGRAR GOLPEAR LA PELOTA DE MANERA CORRECTA, ASOCIANDO GESTOS TECNICOS Y CUALIDADES TACTIAS ESPECIFICAS PLANIFICADAS
						FINALIZACION	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA EL CORRECTO GESTO DE FINALIZACION EN EL MOVIMIENTO O ACTIVIDD DE SQUE O SERVICIO
				2	EMPUÑADURAS	EMPUÑADURA CONTINENTAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SENCILLA EN NIVELES DE INICCION
						EMPUÑADURA DE DERECHA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA SENCILLA CON FIJACION Y EFICACIA
						EMPUÑADURA DE REVES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TOME LA RAQUETA DE MANERA MAS COMPLEJA PARA UN TIPO DE GOLPE DIFERENTE
						EMPUÑADURA DE REVES A DOS MANOS	LOGRAR SINCRONIZAR EL AGARRE DE LA RAQUETA A DOS MANOS DE MANERA CORRECTA EN EL GOLPE DE REVES
				3	GOLPES	GOLPE DE DERECHA	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE DERECHA DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO SENCILLO Y EFECTIVO
						GOLPE DE REVES	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE REVES DE MANERA CORRECTA DE FORMA DESCENDIENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO SENCILLO, EFECTIVO Y POTENTE Y CON UN NIVEL DE COMPLEJIDAD
						VOLEA	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE VOLEA DE MANERA CORRECTA DE FORMA DESENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO SENCILLO, EFECTIVO Y CON EFECTO
						DEJADA	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA DECENDENTE EN REVES EN BUSCA DE UN GOLPEO SENCILLO Y EFECTIVO
						GLOBO	LOGRAR RALIZAR EL MOVIMIENTO DEL GOLPE DE MANERA CORRECTA DE FORMA ASCENDENTE EN BUSCA DE UN GOLPEO SENCILLO, EFECTIVO Y POTENTE
				4	POSICIONES	ABIERTA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES AL ANCHO DE LOS HOMBROS PARA EL GOLPE DE DERECHA Y DERECHA A DOS MANOS
						SEMI ABIERTA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES EN ESCUADRA PARA EL GOLPE DE REVES.
						DE LADO	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES TENIENDO UNO MAS ADELANDE DEL OTRO PARA EL GOLPE DE REVES A DOS MANOS
						CERRADA	LOGRAR LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO Y ESPECIFICAMENTE DE LOS PIES TENIENDO UNO ADELANDE Y EL OTRO ATRAS PARA EL GOLPE DE DERECHA A DOS MANOS.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LOS ORIGENES DE LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS Y A NIVEL MUNDIAL
						PERSONAJES DEL TENIS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LOS PRIMEROS DEPORTISTAS QUE MOTIVARON LA DISCIPLINA EN NUESTRO PAÍS Y A NIVEL MUNDIAL
						CREADOR O PROMOTOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA DE LA PERSONA QUE MOTIVO LA DISCIPLINA EN EL MUNDO
				2	REGLAMENTACION	NORMAS BASICAS DEL DEPORTE FORMATIVO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LA NORMATIVIDAD BASE DE ESTA DISCIPLINA
						CARATERISTICAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA E IDENTIFIQUE LAS MEDIDAS Y ZONAS DEL CAMPO
						CAMPO DE JUEGO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES FALTAS BASICAS QUE SE PRESENTAN EN LA DISCIPLINA
						FALTAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA CONOZCA LA IMPLEMETACÓN ADECUADA PARA REALIZAR ESTA PRACTICA DEPORTIVA
						IMPLEMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CARATERISTICAS Y CUALIDADES DEPORTIVAS CON LAS QUE SOBRESALE SU MUNICIPIO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCIMIENTO DE SU MUNICIPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CARATERISTICAS Y CUALIDADES DEPORTIVAS CON LAS QUE SOBRESALE SU DEPARTAMENTO
						CONOCIMIENTO DE SU DEPARTAMENTO	LOGRAR FOMENTAR EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LS ESCENARIOS DEPORTIVOS UTILIZADOS EN LA PRACTICA DEPORTIVA.
						CUIDADO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	JUEGO LIMPIO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						RESPETO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR CON SUS PARES, SUS FORMADORES Y SU ENTORNO
						TRABAJO EN EQUIPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
						DISCIPLINA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA DEDICACION Y EL TRABAJO DURO EN ESTA DISCIPLINA
						HUMILDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA AFIANCE LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						ALIMENTACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						PRESENTACION PERSONAL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
						EJERCICIO FISICO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INCORPORE ESTE HABITO A SU QUE HACER DIARIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
						DEDICACION	INSPIRAR EN EL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE INETERIORIZAR ESTE CONCEPTO Y LO EXPRESE EN SUS ACCIONES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AUTO CONTROL	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA ESTOS PROCESOS ES SUS DIARIO VIVIR
						TOLERANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA LOS PRINCIPIOS SOCIALES DE FORMA ADECUADA
						MANEJO DE SITUACIONES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MANEJE LAS DIFERENTES SITUACIONES DE ADVERSIDAD DIFERENCIA QUE SE PUEDAN ENCONTRAR EN EL DIARIO VIVIR
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE COHESIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA E IDENTIFIQUE LA IMPORTANCIA DE UNION Y TRABAJO EN EQUIPO
						JUEGOS DE ESPIRITU DEPORTIVO	FOMENTAR EL DEPORTISTA APRENDIZAJE RESPETO CON TODOS LOS ACTORES QUE INTERVIENEN DE ESTA DISCIPLINA Y ENTIENDA EL OBJETIVO DEPORTIVA COMO FORMADOR DE VIDA
						JUEGOS DE COOPERACIO	FOMENTAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANERA ARTICULADA, DE LA MANO DE LA INTEGRACION E INTERACCION CON SU ENTORNO.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
						CADENITA	LOGRAR QUE EL DEPORTITA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS FORTALEZCA SUS ACCIONES DEPORTIVAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ROLES	LOGRAR ARTICULA EL DEPORTE CON LAS HABILIDADES ARTISTICAS DE CADA DEPORTISTA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE EQUIPO	FOMETAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANO CON ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS
						PRE DEPORTIVOS	FOMETAR LA PARTICIPACION Y LA HABILIDAD COGNITIVA DE LA MANO CON ACCIONES MOTRICES ESPECIFICAS.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	FOMETAR LA PRACTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS TRADICIONALES COMO JUEGOS DE MESA, CALLE Y PELOTA.
						JUEGOS DE PISO	ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE POTENCIEN HABILIDADES SOCIALES DE BASE.

FECHA DE ENTREGA	08 DE AGOSTO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA
MUNICIPIO	MADRID CUNDINAMARCA



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	0	3	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	3
8 AÑOS	3	0	2	2			0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	3	1	2	2		2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	2	3	1	0		1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	1	2	1	3	2		0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	4	4	4	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
13 AÑOS	0	1	0	0	1		0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
15 AÑOS	3	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	1	0	1	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	18	14	11	7	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	32

0

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	4	6
FUNDAMENTACION	7	3
PERFECIONAMIENTO	7	5
TOTAL	18	14
TOTAL	32	

JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA FORMADOR TENIS DE CAMPO MADRID



.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	JHONY CRIOLLO
MES	AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 P.M A :2:00 P.M	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE LAS FLOREZ		
2:00 P.M A 4:00 P.M	GRUPO	INICIACION				INICIACION	FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO	PABLO SEXTO				PABLO SEXTO	PABLO SEXTO		
4:00 P.M. A 6:00P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO					PABLO SEXTO			
4:30 P.M A 6:30 P.M	GRUPO	FUNDAMENTACION							
	SEDE DE TRABAJO	PABLO SEXTO							
11:00 A.M A 1:00 P.M	GRUPO			INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO			PARQUE LAS FLOREZ					
2:30 P.M A 4:30 P.M	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO			PARQUE DE LAS FLOREZ					
9:00 A.M A 11:00 A.M	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO			PARQUE LAS FLOREZ					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA

FIRMA

INICIACIÓN

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN 8 A 10 AÑOS MES DE AGOSTO

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	ALEJANDRA VELASQUEZ	3142504605								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
2	DARWIN LÓPEZ	320 3624591								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
3	ESTEBAN LÓPEZ	3335768973								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
4	JONATHAN SIERRA	3105654321								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
5	SARA GUZMÁN	3259875646								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
6	EILIN SOTO	3296987431								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
7	SANTIAGO VELOZA	3185843739								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
8	SIMON ROMERO	3212395253								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
9	GABRIEL TOVAR	3193425881								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
10	EMILY CANTE	3022347057								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : FUNDAMENTACIÓN - MES AGOSTO

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	ALEX BONILLA	3023873010								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
2	DILAN VELASQUEZ	3124046595								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
3	BRAYAN HERNANDEZ	3108521561								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
4	CRISTIAN BAUTISTA	3208369458								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
5	JOHAN LÓPEZ	3203449875								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
6	DAMIAN HERNANDEZ	3203899568								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
7	MARIA JOSÉ FLOREZ	3233278531								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
8	LIZETH CANTE	3022347057								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
9	SOFIA GUTIERREZ	3012456789								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
10	ANDRES QUEVEDO	3213198871								1		1		1			1		1		1			1		1		1						9	9	0	100%
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO / MES DE AGOSTO

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	DAVID HERNANDEZ	3005725493										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
2	DANNA KATALINA QUINTERO	3225149820										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
3	MATEO URREGO HERNANDEZ	3212300185										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
4	ANDRES VAZQUES	3154868890										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
5	SOFIA QUINTERO	3208910385										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
6	SARAY SANDOVAL	3118864012										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
7	ANA NOPE	3115657893										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
8	HASBLEYDI MOLINA	3138991444										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
9	SAMUEL AVILA	3124817969										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
10	VALERY GUALTEROS	3112280634										1		1	1				1		1	1				1		1	1					9	9	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

NO APLICA POR AHORA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 pr**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos						
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y girar						
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	15"	
2.	Ritmo		x	15"	
3. salto con soga	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y rodar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	15"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	15"
3. salto con soga	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y rectar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de servicio							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 pr**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 pr**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 a**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Consistencia							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**		**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: DIRECCIÓN							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas		Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	10"	
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo		x	10"	
3. salto con soga	Equilibrio			5"	
4. juego de tomates	Orientación			5"	
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Dirección		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Efecto					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	10"	
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo		x	10"	
3. salto con soga	Equilibrio			5"	
4. juego de tomates	Orientación			5"	
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Efecto		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y trepar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Consistencia y Dirección							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Consistencia y Dirección		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y trepar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Consistencia y Dirección					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	10"	
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo		x	10"	
3. salto con soga	Equilibrio			5"	
4. juego de tomates	Orientación			5"	
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Consistencia y Dirección		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	

FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Especifico: generar movimientos con acciones de juego y de respuesta a la pelota

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros y Consistencia cruzada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento		**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7. activacion de la frecuencia cardiaca		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. golpeo de la pelota volea	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio		**x**	5"	
4.	Orientación				
realizacion de smash y slice	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. circuitos de coordinación y propiocepsion			**x**	15"	
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16. reconocimiento de trabajo en equipo					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de competencia			x	**10"**	
2. winer por pareja			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la técnica a través de repaticiones							
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros							
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia cruzada							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	**x**	trabajo en equipo	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 4 series de treinta pelotas por derecha cruzada	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**25"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar la técnica a través de repeticiones
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 4 series de treinta pelotas por derecha cruzada	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**		**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de la cadera en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	x	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	x	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		x	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego							
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros							
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de la cadera en el golpe de derecha y Consistencia paralela							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	**x**	trabajo en equipo	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis		Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		

8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de la cadera en el golpe de reves y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	x	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	x	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		x	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer la parte técnico- táctica en los golpes de fondo							
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de 0 a 6 metros							
Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar la consistencia con la Dirección							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 Trabajo de soga salto doble	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Consistencia	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. saque al medio	Equilibrio		**x**	5"	
4.	Orientación				
realizacion de smash y slice	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. circuitos de coordinación y propiocepsion			**x**	15"	
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16. reconocimiento de trabajo en equipo					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer la parte técnico- táctica en los golpes de fondo					
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de 0 a 6 metros					
Objetivo Tecnico o Tactico : Desarrollar la consistencia con profundida					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3. Juego de balon mano	Calentamiento	x	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 Trabajo de soga salto doble	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Consistencia	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. saque al medio	Equilibrio		x	5"	
4.	Orientación				
realizacion de smash y slice	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. circuitos de coordinación y propiocepsion			x	15"	
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			x	5"	
16. reconocimiento de trabajo en equipo					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/08/2022	**Lugar: PARUQE DE LA**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**s de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: PARUQE DE LA**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 13**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica

Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**s de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	**x**	5"
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación	**x**	5"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. voleas liftadas			
11.voleas con salto			
12. remate de derecha			
13.		**x**	10"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16.autodiciplina			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/08/2022**	**Lugar: PARUQE DE LA**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 12:00 PM A 2**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 13**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Fortalecer la base aerobica							
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**s de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: parque de las f**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 PM A 11**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
objetivo general: tecnica de repaso y correccion golpes de fondo y variaciones							
Objetivo Especifico: aprendizaje de los golpes no empleados de fondo							
Objetivo Tecnico o Tactico (trabajo de autoreflexxion y mejora): Trabajar defensa por el reves							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		lealtad	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con cazador de liebres		Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**olas de tenis, raquetas de tenis platos y aro**
1.volea y bandeja	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3.combinacion de voleas y remate	Resistencia	Aerobica	**x**	7"	
4.		Anaerobica			
5. resistencia en camnios de ritmo volea	Velocidad	Maxima	**x**	7"	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
mantener la red de volea y bandeja	Ritmo		**x**	10"	
3.	Equilibrio				
4. coordinación de movimientos y volea	Orientación		x	10"	
5.	Diferenciación				
6. volea cruza alternancia con bandejas mas largas	Reacción				
7.	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. 5 situaciones de juego			x	10"	
11					
12. voleas con desplazamientos			x	10"	
13					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. lealtad de juego y justicia al buen juego			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego libre partidos amistosos			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2.juego eliminacion individual					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: PARQUE DE LA**	**Municipio: MOSQUERA**	**Hora: 12:00 PM A 2:**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
objetivo general: Frtalecer la técnica de los golpes de fondo							
Objetivo Especifico: aprendizaje de los golpes no empleados de fondo							
Objetivo Tecnico o Tactico (trabajo de autoreflexxion y mejora): TRABAJAR LA DEFENSA							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		lealtad	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con cazador de liebres	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**olas de tenis, raquetas de tenis platos y aro**
1.volea y bandeja	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3.combinacion de voleas y remate	Resistencia	Aerobica	**x**	7"	
4.		Anaerobica			
5. resistencia en camnios de ritmo volea	Velocidad	Maxima	**x**	7"	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
mantener la red de volea y bandeja	Ritmo	**x**	10"
3.	Equilibrio		
4. coordinación de movimientos y volea	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6. volea cruza alternancia con bandejas mas largas	Reacción		
7.	Adaptación	**x**	5"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. 5 situaciones de juego		x	10"
11			
12. voleas con desplazamientos		x	10"
13			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. lealtad de juego y justicia al buen juego		**x**	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego libre partidos amistosos			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2.juego eliminacion individual					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: PARQUE DE LA**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Trabajar las 5 situaciones de juego							
Objetivo Especifico: trabajo de fuerza explosiva							
Objetivo Tecnico o Tactico): desarrollar la situación servicio							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de triangulo	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Bolas de tenis, raquetas de tenis.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3. mejora de la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. mejora de la velocidad especificada en el tenis		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. golpes con efecto	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.golpes de situacion de juego	Orientación				
5.	Diferenciación		**x**		
6. aprendizaje de nuevos golpes "entrepiernas, de	Reacción				
7.	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. entrenamiento de patrones de juego					
12.					
13juego contra un rival			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.					
17.obediencia a la orden dada					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 feideback final			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2.vuelta a la calma					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento balistico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			vuelta a la calma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y rodar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	15"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	15"
3. salto con soga	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y rodar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	15"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	15"
3. salto con soga	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2012	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y rectar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de servicio					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**netro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 A**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y rectar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de servicio					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.juego los bolos	Calentamiento		**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**netro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red	**x**			**20"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**		**Hora: 2:00 A 4:00 pn**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**netro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**		**Hora: 2:00 A 4:00 pn**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**netro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	10"	
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo		x	10"	
3. salto con soga	Equilibrio			5"	
4. juego de tomates	Orientación			5"	
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 a**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos							
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar							
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Consistencia							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**etro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
reves	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 a**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Consistencia					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	10"	
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo		x	10"	
3. salto con soga	Equilibrio			5"	
4. juego de tomates	Orientación			5"	
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 9:00 A 11:00 a**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves Táctico: Consistencia					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Balance		**x**	10"	
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo		x	10"	
3. salto con soga	Equilibrio			5"	
4. juego de tomates	Orientación			5"	
5. Girar con la pelota	Diferenciación			10"	
6.	Reacción				
7. juego de ponchados	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 pr**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 pr**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las prueba**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: Madrid**	**Hora: 2:00 A 4:00 pr**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de las destrezas basicas motoras y golpes basicos					
Objetivo Especifico: Fortalecer el salto con soga y lanzar					
Objetivo Tecnico o Tactico : punto de impacto del golpe de derecha y reves					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.juego los lineas	Calentamiento	**x**	10"	pelotas y raquetas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**metro platos sonidos acusticos de las pruebas**
1.	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Balance	**x**	10"
2. Rodar en el pasto y luego correr	Ritmo	x	10"
3. salto con soga	Equilibrio		5"
4. juego de tomates	Orientación		5"
5. Girar con la pelota	Diferenciación		10"
6.	Reacción		
7. juego de ponchados	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego loco por parejas			x	**10"**	**pelotas y raquetas**
2.Punto de impacto contra la red por derecha y	**x**			**10"**	
3. Consistencia		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo Especifico: generar movimientos con acciones de juego y de respuesta a la pelota

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros y Consistencia cruzada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7. activacion de la frecuencia cardiaca		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. golpeo de la pelota volea	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de competencia			x	**10"**	
2. winer por pareja			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/09/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo Especifico: generar movimientos con acciones de juego y de respuesta a la pelota

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros y Consistencia cruzada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7. activacion de la frecuencia cardiaca		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. golpeo de la pelota volea	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de competencia			x	**10"**	
2. winer por pareja			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo Especifico: generar movimientos con acciones de juego y de respuesta a la pelota

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros y Consistencia cruzada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7. activacion de la frecuencia cardiaca		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. golpeo de la pelota volea	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		

8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de competencia			x	**10"**	
2. winer por pareja			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo Especifico: generar movimientos con acciones de juego y de respuesta a la pelota

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros y Consistencia cruzada

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	**x**	trabajo en equipo	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis. Platos escale**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7. activacion de la frecuencia cardiaca		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. golpeo de la pelota volea	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de competencia			x	**10"**	
2. winer por pareja			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego					
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros					
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escaler**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		

ACTIVIDADES	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
8.saque y llegada a la red			
9.			
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion	**Componete Teorico**	**x**	15"
12.			
13.			
14.		Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**		
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escalen**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		

8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.			
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion	**Componete Teorico**	**x**	15"
12.			
13.			
14.		Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**		
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escalen**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		

8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.			
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion	**Componete Teorico**	**x**	15"
12.			
13.			
14.		Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo	**Componete Social volutivo**		
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	x	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escalen**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	x	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		

8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		x	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**		**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego

Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros

Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de la cadera en el golpe de derecha y Consistencia paralela

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		x	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento		x	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escaler**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	x	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		x	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**		**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego							
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros							
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de la cadera en el golpe de derecha y Consistencia paralela							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	x	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escaler**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saque al medio	Equilibrio	x	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		x	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**		**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jhony Criollo				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la táctica a través del juego							
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros							
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de la cadera en el golpe de derecha y Consistencia paralela							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis		Calentamiento	x	10"	bolas de tenis
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escaler**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Consistencia	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. saque al medio	Equilibrio		x	5"	
4.	Orientación				
realizacion de smash y slice	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. circuitos de coordinación y propiocepsion			x	15"	
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			x	5"	
16. reconocimiento de trabajo en equipo					
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El primer jugador que meta 10 pelotas seguidas	x			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		x		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		x		**15"**	
3. Jugar Paralelo		x		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar la técnica a través de repeticiones					
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros					
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escalen**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Consistencia	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio		**x**	5"	
4.	Orientación				
realizacion de smash y slice	Diferenciación				
6.	Reacción				
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. circuitos de coordinación y propiocepsion			**x**	15"	
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16. reconocimiento de trabajo en equipo					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 4 series de treinta pelotas por derecha cruzada	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2022	**Lugar: Pablo Sexto**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jhony Criollo			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar la técnica a través de repeticiones					
Objetivo Especifico: Trabajos de desplazamientos de o a 3 metros					
Objetivo Tecnico o Tactico : Rotación de los hombros en el golpe de derecha y Consistencia paralela					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con bolas de tenis	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**las de tenis, raquetas de tenis. Platos escalen**
1 trabajo de fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3 .	Resistencia	Aerobica			
4. tecnica de carrera		Anaerobica			
5.. Cambios de ritmo a	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Consistencia	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. saques a diferentes alturas	Equilibrio	**x**	5"
4.	Orientación		
realizacion de smash y slice	Diferenciación		
6.	Reacción		
8.saque y llegada a la red	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. circuitos de coordinación y propiocepsion		**x**	15"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. reconocimiento de trabajo en equipo			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 4 series de treinta pelotas por derecha cruzada	**x**			**10"**	
2. Juego de Consitencia en parejas		**x**		**10"**	**raqueta y bola de tenis**
3. Jugar tres pelotas cruzadas y una paralela		**x**		**15"**	
3. Jugar Paralelo		**x**		**10"**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento		**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento		**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento		**x**	10"	bolas de tenis
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 12:00 PM A 2**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer la base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 12:00 PM A 2**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer la base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad		Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: PARUQE DE LA**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 13**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica							
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**s de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	**x**	5"
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación	**x**	5"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. voleas liftadas			
11.voleas con salto			
12. remate de derecha			
13.		**x**	10"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16.autodiciplina			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			X	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: PARUQE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrollo de una buena base aerobica					
Objetivo Especifico: entrenamiento de la fuerza basica y flexibilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (espacio fisico con raqueta): Desarrollar situación de ataque con la derecha					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de agilidad	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**as de tenis, raquetas de tenis platos conos a**
1.circuito de potencia	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad explosiva corta		Desplazamiento	**x**	15"	
7. circuito de velocidad		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad dinamica y estatica		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. fuerza especifica en el tenis	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		**x**	5"	
4.trabajos de velocidad en el tenis	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. retos de volocidad finalidad movimiento de la ra	Adaptación		**x**	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10. voleas liftadas					
11.voleas con salto					
12. remate de derecha					
13.			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.autodiciplina					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juegos recreacioneles:juego de lineas			X	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2. retos individuales	**x**			**10"**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: PARQUE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Trabajar las 5 situaciones de juego							
Objetivo Especifico: trabajo de fuerza explosiva							
Objetivo Tecnico o Tactico): desarrollar la situación servicio							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de triangulo	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Bolas de tenis, raquetas de tenis.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3. mejora de la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. mejora de la velocidad especificada en el tenis		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. golpes con efecto	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.golpes de situacion de juego	Orientación				
5.	Diferenciación		**x**		
6. aprendizaje de nuevos golpes "entrepiernas, de	Reacción				
7.	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. entrenamiento de patrones de juego					
12.					
13juego contra un rival			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.					
17.obediencia a la orden dada					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 feideback final			X	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2.vuelta a la calma					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento balistico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			vuelta a la calma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha:	**24/09/2022**	**Lugar: PARQUE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Trabajar las 5 situaciones de juego							
Objetivo Especifico: trabajo de fuerza explosiva							
Objetivo Tecnico o Tactico): desarrollar la situación servicio							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor juego de triangulo	Calentamiento	**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Bolas de tenis, raquetas de tenis.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3. mejora de la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. mejora de la velocidad especificada en el tenis		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. golpes con efecto	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.golpes de situacion de juego	Orientación		
5.	Diferenciación	**x**	
6. aprendizaje de nuevos golpes "entrepiernas, de	Reacción		
7.	Adaptación	**x**	10"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11. entrenamiento de patrones de juego			
12.			
13juego contra un rival		**x**	10"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16.			
17.obediencia a la orden dada			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 feideback final			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2.vuelta a la calma					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento balistico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			vuelta a la calma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: PARQUE DE LAS**	**Municipio: MADRID**	**Hora: 2:30 PM A 4:3**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHONY CRIOLLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13- 17 AÑOS**
NICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajar las 5 situaciones de juego					
Objetivo Especifico: trabajo de fuerza explosiva					
Objetivo Tecnico o Tactico): desarrollar la situación servicio					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor juego de triangulo	Calentamiento		**x**	10"	bolas de tenis

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Bolas de tenis, raquetas de tenis.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3. mejora de la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. mejora de la velocidad especificada en el tenis		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. golpes con efecto	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.golpes de situacion de juego	Orientación				
5.	Diferenciación		**x**		
6. aprendizaje de nuevos golpes "entrepiernas, de	Reacción				
7.	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11. entrenamiento de patrones de juego					
12.					
13juego contra un rival			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			**x**	5"	
16.					
17.obediencia a la orden dada					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1 feideback final			x	**10"**	**raqueta y bola de tenis**
2.vuelta a la calma					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

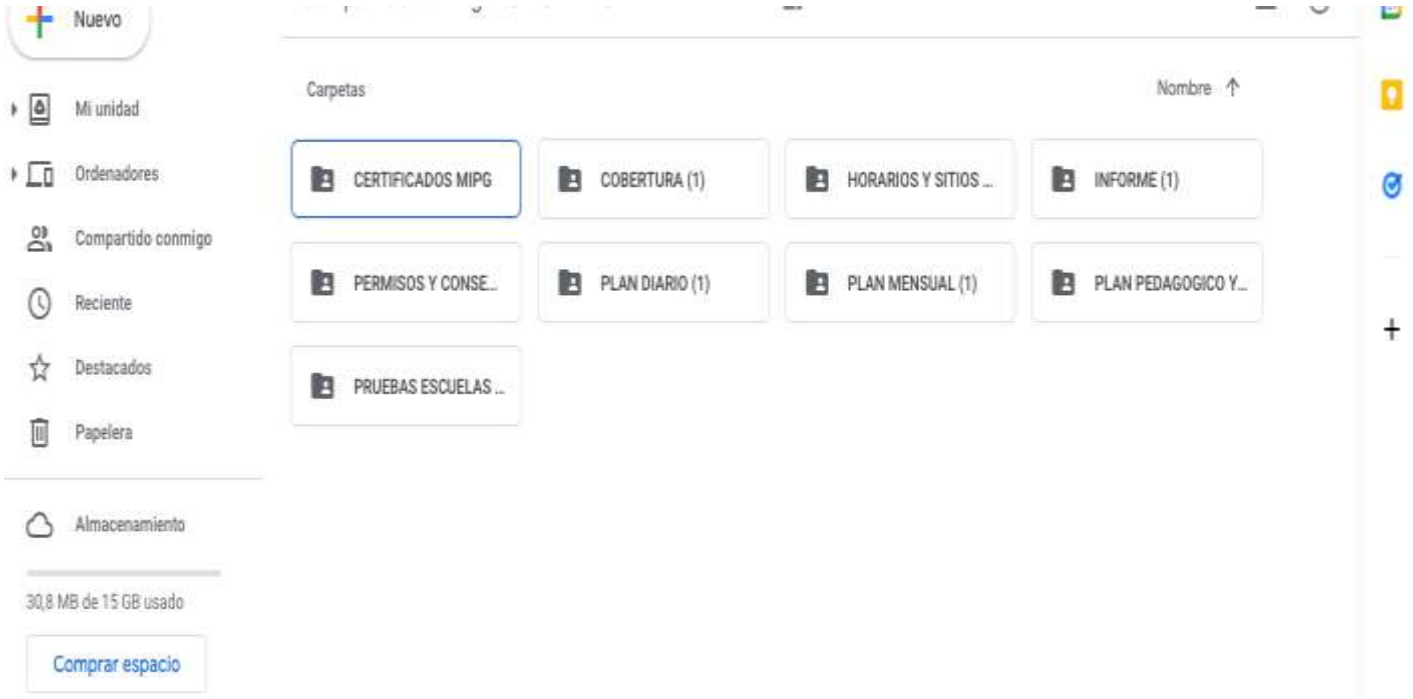
PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento balistico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			vuelta a la calma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**Jhony Fernando Criollo Parra**
Firma formador	

ANEXO PDF

ACTIVIDAD NO 07

COLOCAR EVIDENCIA DE LOS QUE SE TRABAJA EN EL DRIVE Y DELOS FORMATOS QUE SE HAN SUBIDO COMO INSCRIPCIONES Y DEMAS DOCUMENTO DE LSOS NIÑOS UNOS FOTOPANTALLAZOS (NO TODOS)



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

INICIACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**AGOSOTO**		**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:					**PABLO SEXTO Y PARQUE DE LAS FLORES**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**TENIS DE CAMPO**
NIVEL					**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**AGOSTO**		**AGOSTO**	**AGOSOTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X			
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA		X			
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA		X			
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO		X			
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X			
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X			
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA		X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE DERCHA		X			
			GOLPE DE REVES		X			
			SERVICIO					
			DESPLAZAMIENTOS					
		ELEMENTOS TACTICOS			X			
			ATAQUE					
			CONTRA ATAQUE					
			CONSISTENCIA		X			
			DIRECCIÓN		X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		PREGUNTAR AL DEPORTISTA QUE APRENDIO, COMO SE SINTIO, ETC			
FIRMA FORMADOR:								

FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSOTO	MUNICIPIO: MADRID		
LUGAR:				PABLO SEXTO Y PARQUE DE LAS FLORES	HORARIO I		TENIS
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAME x	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO	AGOSTO		AGOSOTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA		X		
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO		X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE DERCHA		X		
			GOLPE DE REVES		X		
			SERVICIO				
			DESPLAZAMIENTOS				
		ELEMENTOS TACTICOS			X		
			ATAQUE				
			CONTRA ATAQUE				
			CONSISTENCIA				
			DIRECCIÓN				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	PREGUNTAR AL DEPORTISTA QUE APRENDIO, COMO SE SINTIO, ETC			
FIRMA FORMADOR:							

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSOTO		MUNICIPIO: MADRID				
LUGAR:				PABLO SEXTO Y PARQUE DE LAS FLORES		HORARIO DE PRACTICA:		TENIS MIERCOLES 9A 11 AM VIERNES DE 2:30 A 4:30 PM SABADO 12 A 2 PM		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	X	
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSOTO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA					X		
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA					X		
			AUTODOMINIO					X		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION					X		
			MOVILIDAD ARTICULAR					X		
			CALENTAMIENTO					X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					X		
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD					X		
			RESISTENCIA					X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GOLPE DE DERCHA					X		
			GOLPE DE REVES					X		
			SERVICIO							
			DESPLAZAMIENTOS							
		ELEMENTOS TACTICOS						X		
			ATAQUE							
			CONTRA ATAQUE					X		
			CONSISTENCIA							
			DIRECCIÓN					X		
								X		
		RECREATIVO	UEGOS DE INTEGRACION							
			UEGOS TRADICIONALES							
			CTIVIDADES ARTISTICAS							
			IRCUITOS RECREATIVOS					X		
			ESTIVALES RECREATIVO							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	PREGUNTAR AL DEPORTISTA QUE APRENDIO, COMO SE SINTIO, ETC						
FIRMA FORMADOR:										

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

NO APLICA EN ESTE MOMENTO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

MUNICIPIO CON FECHA DEL 08 DE AGOSTO AL 26 DE AGOSTO CON FECHA DE EXPEDICION AL 01 DE AGOSTO

VERIFICAR LA FECHA DEL ACTA DE INICIO



INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **JHONY FERNANDO CRIOLLO PARRA**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 80.657.583, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el día 8 al día 26 de Agosto de 2022, en la Vereda: Puente Piedra (Sector Pablo VI) y Parque de las Flores cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Treinta (30) días del mes de Agosto de Dos Mil Veintidós (2022).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER. 170

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.
Aprobó: Harold Bogotá García, Enlace Deportivo – Zona Rural

Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549

Madrid CRECE CONTIGO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

NO APLICA POR AHORA.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

25 DE JULIO REUNIÓN CAPACITACIÓN INFORME CONTRATISTAS NUEVOS

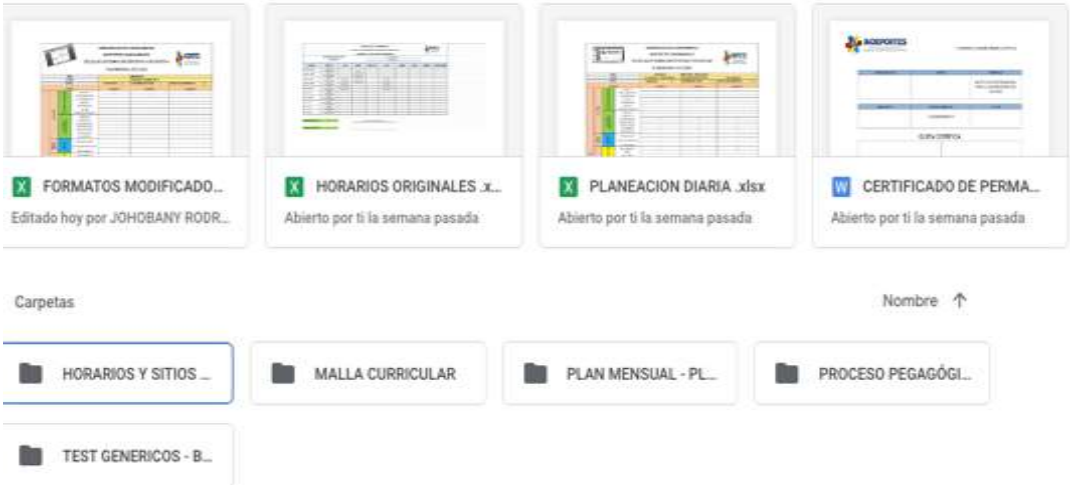


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

COLOCAR TODOS LOS ARCHIVOS QUE SE ENTREGAN EN EL INFORME EN EL MES



ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

INICIACION	
	**EN PROCESO DE CONVOCATAROTIA**
FECHA Y LUGAR: 10 DE AGOSTO DE 2022 INSTITUTO DE MADRID	**FECHA Y LUGAR:**
	**EN PROCESO DE CONVOCATORIA**
FECHA Y LUGAR: 16 DE AGOSTO COLEGIO PUENTE PIEDRA	**FECHA Y LUGAR:**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 14 DE AGOSTO COLEGIO PUENTE PIEDRA	**FECHA Y LUGAR: 23 DE AGOSTO DEL 2022 TEATRO MADRID**
	**EN PROCESO DE CONVOCATORIA**
FECHA Y LUGAR: 14 DE AGOSTO COLEGIO PUENTE PIEDRA	**FECHA Y LUGAR:**

PERFECIONAMIENTO	
	**EN PROCESO DE CONVOCATORIA**
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**
	**EN PROCESO DE CONVOCATORIA**
FECHA Y LUGAR: 16 DE AGOSTO COLEGIO PUENTE PIEDRA	**FECHA Y LUGAR:**