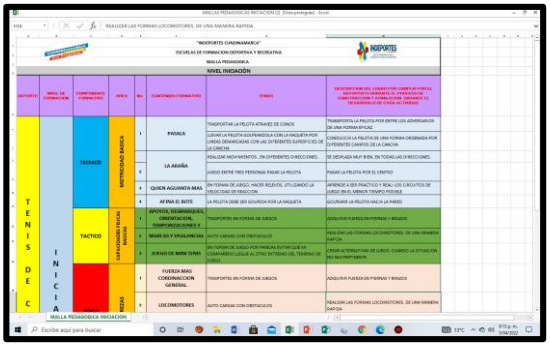
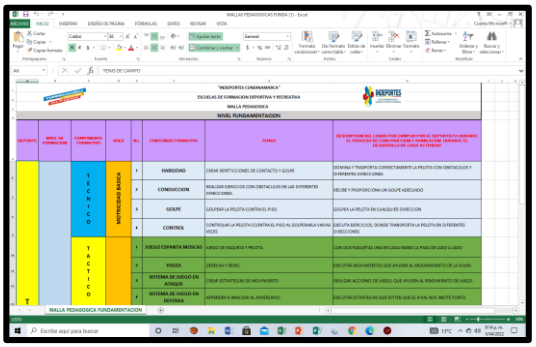
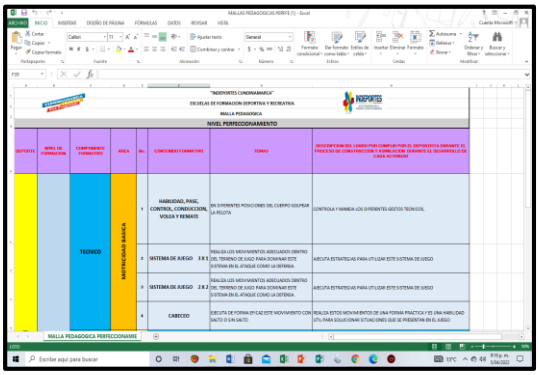
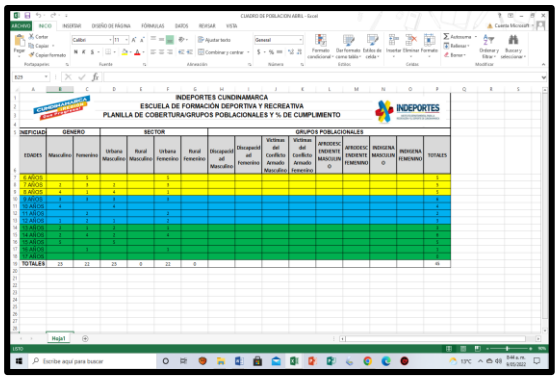
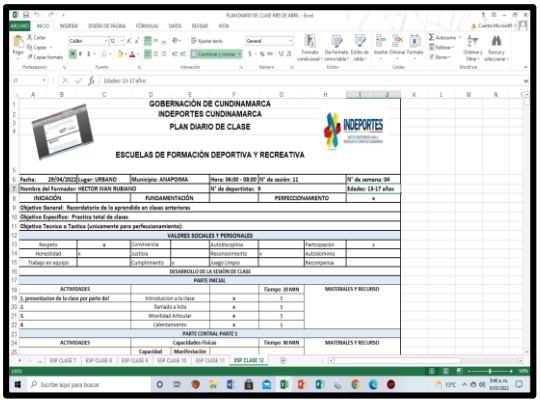
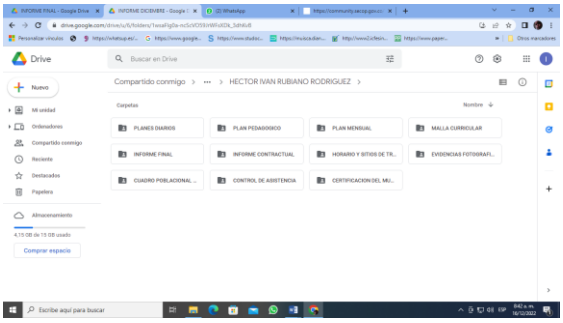
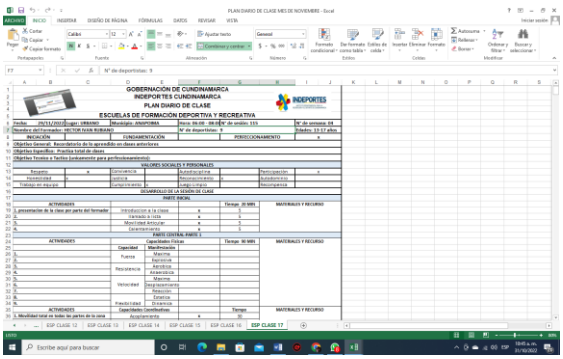
EVIDENCIAS INFORME 011 MES DE DICIEMBRE CTO 321 -2022			
Nombre del contratista	.HECTOR IVAN RUBIANO RODRIGUEZ		
Número de identificación	19368265	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/12/2022 al 21/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000261 RES-2022003164

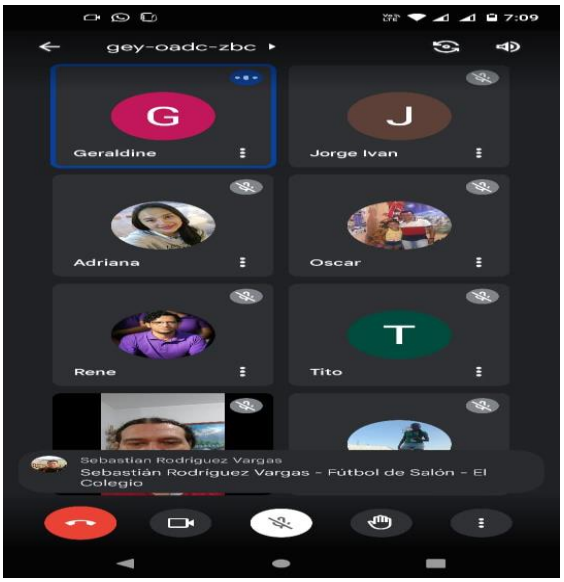
Objeto del Contrato: : PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

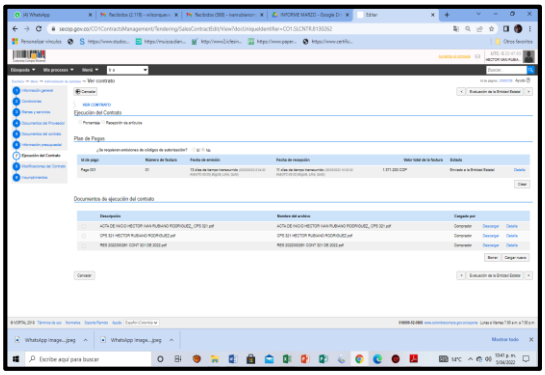
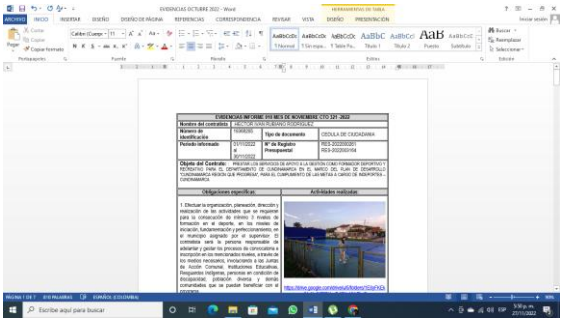
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio 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.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1IZSf6HYxFXY3mj8-sjT06rGjd3ksj2sS
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.	 

	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1ybdvAxJ54LISy8cSfzDtXoRpQV-u_8-m https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1Zm-XHE5iwL7o2UYatLdu73PkjfDZRjKO
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.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1n1H2SmxBX8sf5Qy3Gw1oiPbAOiz50wMc
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/10GWaDPod4H3-ToefDIvZ5EvM2H422Ia8

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1rv9nMFi_VM4nMyl7w2mmG1NBMQM58B7z
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1ye4SbeVZ8UoLgj54w9uMjli2GX-SL7CV https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1iKfoQlkfV5nBPbzP8jXpxi2JW8vm_IOp
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin INDEPORTES Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1wsaFIg0a-ncScVO59JrWFsXDk_3dhKvB

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1ye4SbeVZ8UoLgj54w9uMjli2GX-SL7CV https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1iKfoQlkfV5nBPbzP8jXpxi2JW8vm_IOp
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Durante el periodo del mes de Diciembre no se realizaron pruebas de habilidades físicas y antropométricas
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 029 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 800.001.135-1 COMUNICACIONES DIRECTIVAS CERTIFICACIÓN LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A. CERTIFICA: Que HECTOR IVAN RUBIANO RODRIGUEZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.19.308265 de Bogotá, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO TENIS DE CAMPO DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas. Esta certificación es expedida a los veintiuno (21) días del mes de diciembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca. ADA YEIMY MORENO CIFUENTES Directora I.M.R.D.A Cel.3132759246 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1-sjl8AveYnu0xvS92CCHV6aY8-P59Hi6

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Durante el mes de Diciembre no se brindo apoyo ya que no se realizaron actividades en el municipio por ninguna de las entidades encargadas de manera presencial. Se gestiono durante este tiempo varias reuniones virtuales donde se dieron a conocer los parametros para la realizacion de los festivales deportivos, las obligaciones y las responsabilidades que se debian tener en cuenta para que el evento no presentase ningun tipo de inconvenientes, asi mismo el nivel de convocatoria por parte de los formadores. https://drive.google.com/drive/u/6/folders/198YPuh7iATE8s0ziK11RPDHP__73nRGs
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/198YPuh7iATE8s0ziK11RPDHP__73nRGs
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En el mes de Diciembre no se trasladaron documentos al archivo del Instituto, por lo cual no se diligencia el formato único de inventario documental.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8130262
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.	 https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1QNCpIjFySEnw_nzI-zd1ReDi9q4p84L_

ANEXO



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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO: ANAPOIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: HECTOR IVAN RUBIANO RUBIANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAO		LIBERIA		LIBERIA	LIBERIA			
3:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	LIBERIA	LIBERIA		LIBERIA	LIBERIA			
4:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO				FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	LIBERIA				LIBERIA			
5:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					LIBERIA			
6:00 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR _____

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

ENEFICIADO	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		2			2										2
7 AÑOS	2	3	2		3										5
8 AÑOS	3		3												3
9 AÑOS	3	3	3		3										6
10 AÑOS	4		4												4
11 AÑOS		2			2										2
12 AÑOS	1	2	1		2										3
13 AÑOS	2	2	2		2										4
14 AÑOS		2			2										2
15 AÑOS		5				5									5
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	15	21	15	0	16	5									36

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	AVRIL MONTILLA BERNAL	1072963240	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	SAMUEL DAVID URBANO	1195464770	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MARTIN GOMEZ JARAMILLO	1076747175	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	JERONIMO VARGAS PEÑALOZA	1072962287	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MIGUEL ANGEL PEÑA CAVIEDES	1195465015	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MICHELLE STEVEN LOZANO BARRETO	1072963218	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MARIA VICTORIA MONCADA MORENO	11945466469	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	ISABELLA MUÑOZ JIMENEZ	1070331488	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	ISABEL SOFIA PEÑA	1195465173	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	KALEL SEBASTIAN BERMUDEZ GARCIA	1074531125	COLOMBIANO	INFANCIA
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	SAMUEL APONTE MENDOZA	1072962324	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	SARA MANUELA SANCHEZ PEÑA	1073694191	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	LIZETH TATIANA RIAÑO	1072962342	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	HANNA NICOL CASTRO CASAS	1195463298	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MICHELLE DANIELA MORENO GALEANO	1195463757	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	ISABELA LANCHEROS SAAVEDRA	1126424610	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MARIA CAMILA QUIROGA SANCHEZ	1195463480	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	ALISON VALERIA GUTIERREZ GONZALEZ	1062977005	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	JUAN DIEGO CARDENAS	1072962258	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	PAULA DANIELA REYES DAZA	1195464387	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MATEO ALEJANDRO MATEUS	1072426260	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	KAREN SOFIA VIVAS CARDENAS		COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	CRISTIAN SOSA CAVIEDDES	1029647461	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	JADIER ZAFIRO SANDOVAL	1116613222	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	DANA MICHEL GUTIERREZ ZAMBRANO	1072961340	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	JOSE ALEJANDRO JUTINICO	1140918443	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	VALERY LIZETH MONTAÑEZ	1027282974	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	NIKOLE KATERIN SANCHEZ	1076244362	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	HAMMA VALENTINA QUIÑONEZ	1072961053	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	MARIA FERNANDA ROJAS CUBILLOS	1072961288	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	NICOLE TATIANA PORTELA	1072424528	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	ANDRES FELIPE ORTEGA	1072960907	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	TIFANY REIDYMAR PEÑA MORENO	1072961225	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	SAMUEL CORTES PARRA	1072961025	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	BAIRON ANDRES MONCADA	1159611883	COLOMBIANO	ADOLESCENTE
TEQUENDAMA	ANAPOIMA	HECTOR IVAN RUBIANO	TENIS DE CAMPO	JORDAN DEL NILSON CAMPOS	1072424545	COLOMBIANO	ADOLESCENTE

BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA
CRA 5 N 4-36	O+	MEDISANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CRA 5 N 6-72	B+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
CALLE 13 N 6-	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	0+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA		FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	A+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	O+		FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	A+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	0+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	O-	SANITAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
LIBERIA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA			FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	SISBEN	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	0+	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	0+	PONAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	0+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	B+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA
POIMANA	0+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA

GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUISA MARIA BERNAL	3208474289	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	DARIO UIRBANO PULIDO	3045912295	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA JARAMILLO	3105840118	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARY IGLESIAS	3115912245	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	LIZETH CAVIEDES	3162248598	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	GIOVANNY LOZANO	3208941107	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA MORENO	3223238246	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	CRISTIAN MUÑOZ	3002589133	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	DUVERNEY PEÑA	3212621807	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOHANA GARCIA	3043414593	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	NANCY CASTRO	3212800124	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLORIA CASTAÑEDA	3232019576	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	CLAUDIA CUBILLOS	3213686163	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA GUATUSMAL	3227120500	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	BLANCA GUEVARA	3195571452	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA MORENO	3108027679	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	PAULA PARRA	3222037696	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	ISABEL CLAVIJO	3144260095	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA SUAREZ	3203049846	
OTROS	CASTELLANO	URBANO		3133653102	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA LILIANA PEÑA	3212608722	
OTROS	CASTELLANO	URBANO		3124317946	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	YAZMIN CASAS	3017849900	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	JAIRO MORENO	3203151669	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	ARMANDO LANCHEROS	3208711799	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA SANCHEZ	3182875423	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARCELA GONZALEZ	3212621807	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	CAROLINA MATAJIRA	3134381966	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA DAZA	3023979442	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	EDGAR MATEUS	3122522168	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLORIA CARDENAS	3148398187	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	DAVID NEUSA	3138840868	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA RINCON ROA	3223238246	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	ESTHER ZAMBRANO	3163585077	
OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANTONIO GARCIA	3045904524	
OTROS	CASTELLANO	URBANO		3185303758	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: INICIACION**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Avril Montilla Bernal		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
2	Samuel David Urbano		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
3	Martin Gómez Jaramillo		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
4	Jerónimo Vargas Peñaloza		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
5	Miguel Ángel Peña Caviedes		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
6	Michelle Steven Lozano		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
7	María Victoria Moncada		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
8	Isabel Sofía Peña		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
9	Isabella Muñóz Jiménez		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Samuel Aponte Mendoza		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
2	Sara Manuela Sánchez		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
3	Brion Andrés Moncada		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
4	Liseth Tatiana Riaño		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
5	Samuel Cortez Parra		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
6	Tiffany Reidimar Peña		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
7	Andrés Felipe Guevara		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
8	María Fernanda Rojas		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
9	Nicole Katerin Sánchez		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	0	100%
10	Nicol Tatiana Portela		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1											12	12	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!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	Cristian Caviedes		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
2	Hanna Nicol Castro		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
3	Michel Daniela Moreno		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
4	Isabela Lancheros Saavedra		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
5	Jadier Zafiro Sandoval		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
6	Juan Diego Cárdenas		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
7	María Camila Quiroga		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
8	Dana Michelle Quiroga		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
9	Alison Valeria Gutiérrez		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1												12	12	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	HECTOR IVAN RUBIANO
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA / POIMANA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Práctica y Golpe de derecha en el grupo de iniciación. Tiempo 15 min
	Practica de Servicio Grupo Iniciación. Tiempo 20 min
	Practica de Servicio Grupo perfeccionamiento. Tiempo 20 min

	Practica de servicio y saque grupo fundamentación. Tiempo 20 min
	Practica de servicio grupo fundamentación. 20 min-
	Trabajo de iniciación, explicación del reglamento y normas de juego.

	Trabajo de calentamiento previo al entrenamiento deportivo, tiempo mínimo 10 min.
	Trabajo con el grupo, lanzamiento a punto fijo.
	Trabajo grupo de iniciación, manejo correcto de la raqueta como implemento deportivo.

	Trabajo de iniciación, practica del drive con cambio de mano.
	Trabajo grupo de Perfeccionamiento, practica de saques tiempo mínimo 20 min.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	HECTOR IVAN RUBIANO
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA / POIMANA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
 	GRUPOS DE FORMACION DEPORTIVA





FORMADOR DEPORTIVO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANAPOIMA**	
LUGAR:				**POYMANA-LIBERIA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 A 6:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		
			COMPAÑERISMO	Juego Yermis con el fin de reforzar el valor del compañerismo y trabajo en grupo		
			JUSTICIA			
			COOPERACION	Incentivar la cooperacion como parte fundamental del deporte		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Juego de Roles el deporte y la fama		
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		
			MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			CALENTAMIENTO	Trore suave con una duracion no mayor a 10 min.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	manejo de superficie implemento de juego		
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	Juegos grupales de Lanzar		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	Juegos de velocidad Perseguidos tiempo limite 15 min. Con base		
			FLEXIBILIDAD	Trabajo de flexibilidad usando diferentes implementos deportivos		
			RESISTENCIA	Carrera corta continua 20 mts con relevo		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION			
			REMATE			
			RECEPCION			
			REGATE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE			
			DEMARCACIONES			
			APOYO			
			ROTACIONES			
			CONSERVACION			
			CREATIVIDAD			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.		
			JUEGOS TRADICIONALES	Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Refuerzo de las reglas básicas del futbol de salon. Observaciones especiales		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANAPOIMA**		
LUGAR:				POYMANA - LIBERIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	02:00 PM - 06:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA		Fortalecer en el deportista el juego limpio y la importancia que tiene el ser justo en el terreno de juego.		
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA		Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior		
			MOVILIDAD ARTICULAR		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			CALENTAMIENTO		Trote suave con una duracion no mayor a 10 min.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		Duelo de parejas con posicion aleatoria		
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		Juego Libre, escondidas con perdida de zona o territorio.		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION				
			REMATE				
			RECEPCION				
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES				
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION		Juego libre con variables		
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.		
			JUEGOS TRADICIONALES		o de reacción con diferentes implementos depo		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		Refuerzo de las reglas básicas del futbol de salon. Observaciones especiales		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANAPOIMA**		
LUGAR:				POYMANA - LIBERIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	02:00 PM - 06;00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD			Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.	
			COMPAÑERISMO			Fortalecer el compañerismo entre los deportistas	
			JUSTICIA				
			COOPERACION			Trabajo posicion de juego en el campo e importancia del trabajo en equipo.	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia	
			AUTODISCIPLINA			Juego de Roles el deporte y la fama	
			PARTICIPACIÓN			De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA			Premiar al deportista como parte incentiva del buen desarrollo deportivo y formativo en la escuela de formacion.	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior	
			MOVILIDAD ARTICULAR			Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores	
			CALENTAMIENTO			Trore suave con una duracion no mayor a 10 min.	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD			Estacion de velocidad en cruz	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA			Trabajo de velocidad por estaciones	
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION				
			REMATE			Juego libre	
			RECEPCION				
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES				
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION				
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			Adivina el deporte.	
			JUEGOS TRADICIONALES			Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			Refuerzo de las reglas básicas del futbol de salon. Observaciones especiales	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LA DISCIPLINA					
Objetivo Especifico: PRACTICAS BASADAS EN LA RESPONSABILIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Actividad por parte del formador	llamado a lista	**x**	10	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Serie de Saltos con objetivo especifico	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4. Trote variado lineal		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos corporales en punto fijo		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	30	
9.		Dinamica	x	20	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**		**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 91**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1, presentacion de clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. movilidad individual	llamado a lista	**x**	5	
3. variedad de movimientos	Movilidad Articular	**x**	10	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series repetitivas de movimiento individual	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. fijacion del punto de impacto a la pelota		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Practica de terminacion del golpe derecha		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INCREMENTO DE DISCIPLINA Y COPROMISO					
Objetivo Especifico: COMPROMETERSE EN LA PRACTICA DEL TENIS CON RESPONSABILIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	10	
2. toma de asistencia	llamado a lista	**x**	10	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizacion de ejercicios con movilidad y desplazamiento teniendo en cuenta la postura	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Relajamiento corporal en cuadro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	repeticion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incremento disciplina y compromiso					
Objetivo Especifico: Comprometerse a la practica del tenis con responsabilidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ir adquiriendo compromisos en la practica del tenis	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Fijacion del momento del impacto de la bola	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Sesion de terminacion del golpe		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7. Movilidad individual en las zonas de juego		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecimiento del compromiso con la escuela de formacion en tenis de campo

Objetivo Especifico: compromiso

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad en la practica del reves	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicio basados en la postura corporal para efectuar el golpe al reves	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incentivar el gusto por la practica del tenis					
Objetivo Especifico: Satisfacer de manera individual la practica del tenis					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion de la clase por formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series repetitivas con movimiento corporal	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4. Practica total de los golpes de derecha y reves		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima		30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	relajamiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	conclusiones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Identificar el momento del impacto del golpe derecho					
Objetivo Especifico: manejo de cuerpo y empuñadura					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion del ejercicio por parte del	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Variedad de ejercicios basados en la postura	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios mejoramiento empuñadura		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Recordatorio del golpe de derecha					
Objetivo Especifico: Practica de pasos, ajustes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase por parte del formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad corporal en diferentes zonas de juego	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00 - 04:00 P**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ubicación corporal en las diferentes zonas de Juego					
Objetivo Especifico: Practica del golpe con ubicación definida					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion clase por parte del formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad corporal en diferentes zonas de juego	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LA DISCIPLINA					
Objetivo Especifico: PRACTICAS BASADAS EN LA RESPONSABILIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase por parte del	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad total en todas las partes de la zona de juego	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 - 06:00 P**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1, presentacion de clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. movilidad individual	llamado a lista	**x**	5	
3. variedad de movimientos	Movilidad Articular	**x**	10	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series repetitivas de movimiento individual	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. fijacion del punto de impacto a la pelota		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Practica de terminacion del golpe derecha		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INCREMENTO DE DISCIPLINA Y COPROMISO

Objetivo Especifico: COMPROMETERSE EN LA PRACTICA DEL TENIS CON RESPONSABILIDAD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	10	
2. toma de asistencia	llamado a lista	**x**	10	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizacion de ejercicios con movilidad y desplazamiento teniendo en cuenta la postura	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Relajamiento corporal en cuadro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	repeticion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 93**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Incremento disciplina y compromiso						
Objetivo Especifico: Comprometerse a la practica del tenis con responsabilidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ir adquiriendo compromisos en la practica del tenis	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Fijacion del momento del impacto de la bola	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Sesion de terminacion del golpe		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7. Movilidad individual en las zonas de juego		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecimiento del compromiso con la escuela de formacion en tenis de campo					
Objetivo Especifico: compromiso					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad en la practica del reves	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicio basados en la postura corporal para efectuar el golpe al reves	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incentivar el gusto por la practica del tenis					
Objetivo Especifico: Satisfacer de manera individual la practica del tenis					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion de la clase por formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series repetitivas con movimiento corporal	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4. Practica total de los golpes de derecha y reves		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima		30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	relajamiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	conclusiones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar el momento del impacto del golpe derecho

Objetivo Especifico: manejo de cuerpo y empuñadura

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion del ejercicio por parte del	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Variedad de ejercicios basados en la postura	Fuerza	Maxima	x	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios mejoramiento empuñadura		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn	x	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 P**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Recordatorio del golpe de derecha

Objetivo Especifico: Practica de pasos, ajustes

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase por parte del formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad corporal en diferentes zonas de juego	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ########## **Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 -06:00 H/ N° de sesión: 98**			**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO		**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ubicación corporal en las diferentes zonas de Juego
Objetivo Especifico: Practica del golpe con ubicación definida
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion clase por parte del formador	Introduccion a la clase	x	5	
2.	Ilamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica	x		
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad corporal en diferentes zonas de juego	Acoplamiento	x	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
	Patrones Basicos de Movimiento			
9.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	relajamiento muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores		4	analisis del ejercicio	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	conclusiones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 P**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: FORTALECIMIENTO DE LA DISCIPLINA					
Objetivo Especifico: PRACTICAS BASADAS EN LA RESPONSABILIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase por parte del	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad total en todas las partes de la zona de juego	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 P**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1, presentacion de clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. movilidad individual	llamado a lista	**x**	5	
3. variedad de movimientos	Movilidad Articular	**x**	10	
4.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series repetitivas de movimiento individual	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. fijacion del punto de impacto a la pelota		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Practica de terminacion del golpe derecha		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: INCREMENTO DE DISCIPLINA Y COPROMISO					
Objetivo Especifico: COMPROMETERSE EN LA PRACTICA DEL TENIS CON RESPONSABILIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	10	
2. toma de asistencia	llamado a lista	**x**	10	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizacion de ejercicios con movilidad y	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Relajamiento corporal en cuadro	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	repeticion	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 h**	**N° de sesión: 93**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Incremento disciplina y compromiso

Objetivo Especifico: Comprometerse a la practica del tenis con responsabilidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ir adquiriendo compromisos en la practica del tenis	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Fijacion del momento del impacto de la bola	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Sesion de terminacion del golpe		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7. Movilidad individual en las zonas de juego		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 h**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecimiento del compromiso con la escuela de formacion en tenis de campo					
Objetivo Especifico: compromiso					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad en la practica del reves	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejercicio basados en la postura corporal para efectuar el golpe al reves	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 P**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Incentivar el gusto por la practica del tenis					
Objetivo Especifico: Satisfacer de manera individual la practica del tenis					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase por formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series repetitivas con movimiento corporal	Fuerza	Maxima		30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4. Practica total de los golpes de derecha y reves		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima		30	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	relajamiento corporal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	conclusiones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 h**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Identificar el momento del impacto del golpe derecho					
Objetivo Especifico: manejo de cuerpo y empuñadura					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion del ejercicio por parte del	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Variedad de ejercicios basados en la postura	Fuerza	Maxima	**x**	30	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios mejoramiento empuñadura		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00 P**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Recordatorio del golpe de derecha					
Objetivo Especifico: Practica de pasos, ajustes					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion de la clase por parte del formador	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista	**x**	5	
3.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad corporal en diferentes zonas de juego	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ########## **Lugar: URBANO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 - 08:00**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HECTOR IVAN RUBIANO		**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Ubicación corporal en las diferentes zonas de Juego
Objetivo Especifico: Practica del golpe con ubicación definida
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion clase por parte del formador	Introduccion a la clase	x	5	
2.	Ilamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaeróbica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad corporal en diferentes zonas de juego	Acoplamiento	x	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	30	
7.	Adaptación	x	30	
	Patrones Basicos de Movimiento			
9.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	4	relajamiento muscular	
2.Retroalimentación de la clase valores	4	analisis del ejercicio	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	2	conclusiones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA APOYO Y REUNIONES	
FORMADOR	HECTOR IVAN RUBIANO
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION- PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA / POIMANA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	**05 DE DICIEMBRE DE 2022** **REUNION Y CAPACITACION VIRTUAL** Capacitación y entrega de parámetros en informes y actividades contractuales y gestión para los procesos a realizar en los festivales deportivos en el mes de diciembre, convocatorias y las obligaciones.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS	
	CERTIFICACIÓN — R-02ABS — VERSION 1	

LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

CERTIFICA:

Que **HECTOR IVAN RUBIANO RODRIGUEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.19.368265 de Bogotá, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO TENIS DE CAMPO DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas.

Esta certificación es expedida a los veintiuno (21) días del mes de diciembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

ADA YEIMY MORENO CIFUENTES
Directora I.M.R.D.A.
Cel.3132759246

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS INDEPORTES CUNDINAMARCA

HECTOR IVAN RUBIANO RODRIGUEZ FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO TENIS DE CAMPO

ANAPOIMA CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES"

ANAPOIMA CUNDINAMARCA FEBRERO 2022

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS INDEPORTES CUNDINAMARCA

HECTOR IVAN RUBIANO RODRIGUEZ FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO TENIS DE CAMPO

ANAPOIMA CUNDINAMARCA

PRESENTADO A LICENCIADO CRISTIAN REYES

GESTOR PROVINCIAL DEPORTIVO PARA LA REGION DEL TEQUENDAMA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES"

ANAPOIMA CUNDINAMARCA FEBRERO 2022

CONTENIDO

1. **TITULO**
2. **INTRODUCCION**
3. **JUSTIFICACION**
4. **MARCO LEGAL**
5. **OBJETIVOS GENERALES**
6. **OBJETIVOS ESPECIFICOS**
7. **POBLACION OBJETO Y COBERTURA**
8. **CARACTERIZACION DEL DEPORTE**
9. **ESTRUCTURA POR NIVELES**
10. **TEMAS Y CONTENIDOS**
11. **METODOLOGIA DE TRABAJO**
12. **CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION**
13. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

2. INTRODUCCION

Plan pedagógico diseñado, para los participantes de la escuela de tenis de campo del municipio de Anapoima Cundinamarca, adecuado a las diferentes sesiones de entrenamiento donde se trabajara como ejes principales, el mejoramiento de la técnica específica, la fundamentación en cada uno de los elementos técnicos y tácticos correspondientes a este deporte; del mismo modo se pretende desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, además de trabajar los valores y actitudes de dicha población para formar así seres integrales en todas sus dimensiones.

Esto se llevara a cabo por medio de la práctica deportiva del mismo modo se referencia una metodología y un tipo de evaluación de acuerdo al modelo pedagógico social el cual busca identificar las deficiencias y necesidades de las comunidades incluidas en este proceso, y así trazar clases que nos ayuden a desarrollarlas y mejorarlas, las practicantes de este deporte tendrán un rango de edad desde los seis años hasta los diecisiete años; Nuestra misión es la formación integral que se alcanzara por medio de programas específicos para cada nivel y bajo la supervisión de instructores especializados que mediante un seguimiento y evaluación individual permitirán orientar al deportista hacia un alto rendimiento y alta competencia. Mi visión es llegar al logro que este proceso sea reconocido en el municipio por su desarrollo deportivo y su aporte a la calidad de vida de los niños y así como el aporte social de nuestros deportistas y sus familias.

3. JUSTIFICACION

En un municipio como el nuestro en donde la problemática juvenil se convierte en un dificultad importante para nuestra sociedad, por situaciones como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia, y esto se ve reflejado porque no encuentran en su entorno actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, por este motivo Las acciones que se brindan después de una jornada curricular son muy importantes ya que ellas crean espacios de formación deportiva para los niños y jóvenes, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad. Por lo tanto es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada comunidad de nuestro municipio, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

4 MARCO LEGAL

- **LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995:**

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

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

5. OBJETIVOS GENERALES

- Diseñar una propuesta fundamentada en el deporte de tenis de campo, que nos permita mejorar la convivencia y la práctica deportiva en el municipio de Anapoima Cundinamarca, este proceso pertenece a las escuelas deportivas para todos de INDEPORTES CUNDINAMARCA.
- Estimular y mejorar la técnica deportiva, las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad al igual que los valores morales y éticos del individuo para lograr formar un ser integral, por medio de prácticas deportivas enfocadas al tenis de campo.

.

6. OBJETIVOS *ESPECÍFICOS*

- Generar nuevos espacios que permitan a la comunidad acercarse al ámbito de la actividad física y deportiva.
- Incentivar y promocionar la práctica de la actividad física como habito de vida saludable.
- Desarrollar las habilidades y capacidades del deportista por medio del entrenamiento y la competencia deportiva.

.

.

7. POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

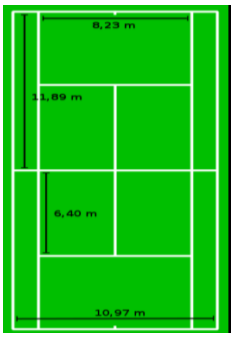
Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician el aprendizaje, de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento enfocado al tenis de campo. Las Escuelas Deportiva son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. Es por esta razón la importancia de crear diferentes espacios deportivos en un municipio tan grande como lo es Anapoima Cundinamarca.

Las metas fundamentales para cumplir los objetivos son las siguientes

- Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva a través del tenis de campo.
- Estimular el desarrollo sicomotor, para el logro de una actividad sana y saludable.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Favorecer el cambio de hábitos y actitudes, impulsando el cambio social.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el deporte.
- Impulsar en los niños la responsabilidad personal en la marcha de la Escuela y la aceptación de reglas y compromisos, fomentando la confianza en sí mismos.
- Lo más importante es realizar una buena promoción para que la población se entere del proceso que se establecerá en el municipio de La Anapoima, tratando de llegar al ámbito rural como urbano y que los niños en su localidad tengan un espacio importante donde puedan aprovechar el tiempo libre.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

- El tenis, también llamado tenis de campo, es un deporte de raqueta practicado sobre una pista rectangular, delimitada por líneas y dividida por una red.Se disputa entre dos jugadores o entre dos parejas.
- Se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles). El objetivo del juego es lanzar una pelota golpeándola con la raqueta de modo que rebote en la otra cancha pasando la red dentro de los límites permitidos del campo del rival, procurando que este no pueda devolverla para conseguir un segundo rebote en el suelo y por ende un punto.
- El tenis se juega en una cancha (llamada pista en España) de forma rectangular, de 23,77 metros (78 pies) de longitud por 8,23 m (27 pies) de ancho. Para el partido de dobles la cancha será de 10,97 m (36 pies) de ancho.
- Las líneas que limitan los extremos de la pista se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los costados de la pista se denominan líneas laterales. A cada lado de la red y paralela a ella, se trazan dos líneas entre las líneas laterales a una distancia de 6,40 m a partir de la red.
- Estas líneas se llaman líneas de saque o de servicio. A cada lado de la red, el área entre la línea de servicio y la red queda dividida por una línea central de servicio en dos partes iguales llamadas cuadros de servicio. La línea central de servicio se traza paralelamente a las líneas laterales de individuales y equidistante a ellas.
- Cada línea de fondo se divide en dos por una marca central de 10 cm de longitud, que se traza dentro de la pista y es paralela a las líneas laterales de individuales. La línea central de servicio y la marca central son de 5 cm de anchura. Las otras líneas de la pista son de entre 2,5 y 5 cm de anchura, excepto las líneas de fondo que pueden ser de hasta 10 cm de anchura. Todas las medidas de la pista se toman por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas de la pista tienen que ser del mismo color para que contrasten claramente con el color de la superficie.
- El tenis puede ser practicado en distintas superficies; ya conocemos la primera en que se comenzó a jugar el tenis, hierba natural. Existen también otras que con el paso del tiempo se han ido popularizando, como son las pistas duras, tierra batida, tenis quick... Estas últimas son elegidas para la apertura de clubes, ya que son las más económicas. Actualmente no figura ninguna competición profesional que se realiza en dicha superficie.
- Las pistas de tenis que tienen un mayor coste económico en su mantenido son las de tierra batida, seguida de hierba natural.



- La red

La pista está dividida en su mitad por una red suspendida de una cuerda o un cable metálico, cuyos extremos están fijados a la parte superior de dos postes o pasan sobre la parte superior de dos postes a una altura de 1,07 metros. La red está totalmente extendida, de manera que llena completamente el espacio entre los dos postes de la red, y la malla es de un entramado lo suficientemente pequeño para que no pase la pelota de tenis. La altura en el centro de la red es de 0,914 m, en donde está sostenida mediante una faja. Hay una banda cubriendo la cuerda o el campo metálico y la parte superior de la red. La faja y la banda son blancas por todas partes. El diámetro máximo de la cuerda o cable metálico es de 8 mm. La anchura máxima de la faja es de 5 cm. La banda es de entre 8 y 10,35 cm de anchura a cada lado.

- Puntuación

Un partido de tenis está compuesto por parciales (*sets* en inglés). El primero en ganar un número determinado de sets es el ganador. Cada set está integrado por juegos. En cada juego hay un jugador que saca, el cual se va alternando. A su vez, los juegos están compuestos de puntos, que son 15, 30, 40 y el punto de juego.

La cuenta de los puntos es bastante particular: cuando un jugador gana su primer punto, su tanteador es 15, cuando gana 2 puntos, 30, y cuando gana 3 puntos, 40. Por ejemplo, si el sacador de ese juego lleva ganados 3 puntos y el receptor 1 punto, el marcador es de *40-15*. Siempre se nombra en primer lugar la puntuación del sacador. Cuando ambos jugadores empatan a 40, se dice que hay *deuce* o «iguales». El primer jugador o equipo que gane un punto después del *deuce*, logra una «ventaja» y, en caso de ganar el siguiente punto, se lleva el juego. De lo contrario se vuelve a estar en *deuce* hasta que se logre la diferencia de dos puntos. El primer jugador que supera los 40 puntos gana el juego.

El primero en ganar 6 juegos, con una diferencia mínima de 2 con respecto a su rival, es el ganador del set; en caso de que ninguno de los dos jugadores o equipos tenga una ventaja de dos juegos al llegar a seis (6-5), se juega un juego más para conseguir la diferencia de 2 juegos (7-5). De darse el empate (6-6), se jugará un juego de «desempate» o *tie-break*.

- TECNICAS Y GOLPES

El tenis es un deporte que requiere que los jugadores dominen técnicas como son: golpes, empuñaduras, efectos, posiciones corporales y desplazamientos corporales, además de

necesitar resistencia física para aguantar peloteos largos o fuertes. Durante el partido se utilizan muchos tipos de golpes, cada uno con sus respectivas técnicas; los golpes son: el saque, la derecha (*forehand*), el revés, el globo, la volea, el slice, la dejada y el remate (*smash*).

Saque



El *saque* es el golpe más importante del tenis, ya que este da comienzo al punto, y su

correcta aplicación puede permitir a la persona que saca quedar en una posición de ventaja tras la devolución o bien lograr un *saque ganador* o *ace* (punto ganado sin que el rival impacte la pelota), o que tras el impacto del adversario la pelota no llegue a pasar la red o esta se vaya fuera de los límites de los ejes (en cuyo caso no se denomina *ace*, sino *saque ganador*). Al tener buen saque, el tenista aprende a acabar mejor los golpes efectuados sin que la pelota toque suelo y pudiendo dificultarle al contrincante marcarle un punto después de que le hagan una cortada.

El segundo saque suele realizarse buscando mayor seguridad en el resultado. Para ello suelen hacerse saques liftados, cortados o con *kick* (que es lo mismo que liftado) para provocar la mayor dificultad al rival, ya que esos saques suelen ser peligrosos al cambiar la dirección de la pelota o la rapidez después del bote. Uno de los cambios de cómo se hace cada saque es que el cortado, intenta hacer que la pelota corra por las cuerdas de un lado al otro de la raqueta en posición vertical, y el liftado es igual pero en forma horizontal.

DERECHE O DRIBLE



El *drive* o *derecha* es el golpe básico. Consiste en golpear la pelota después del bote, de forma directa, del mismo lado del brazo hábil del jugador. Para la mayoría de los jugadores es el arma principal para ganar un punto y el de mayor control. Para realizar un correcto *forehand*, se debe estar perfilado a la pelota; en el caso de un diestro, el golpe empieza en el lado derecho del cuerpo, continuando a través del mismo hasta impactar la pelota y terminando en la parte izquierda del cuerpo. El impacto debe darse en la zona comprendida entre hombro y cadera, y el movimiento se realiza de abajo arriba. Una vez que la pelota impacta en la raqueta, el tenista pasa el brazo derecho adelante cerrando el golpe. En el momento que llega la pelota en altura, el tenista toma la decisión de dar un golpe potente o cruzarla a algún lado. Es el golpe más fácil de aprender, al ser también el más natural. Hay un error común en países de habla hispana de llamar "drive" al forehand o derecha. En los diccionarios de tenis en inglés "drive" es el golpe que se hace desde el fondo de la cancha con potencia, luego del bote. Por lo tanto hay "drive" de derecha y "drive" de revés.

VOLEA

La *volea* o *golpe de aire* es el golpe que se realiza antes que la pelota rebote en el suelo. Es ejecutado normalmente cerca de la red para definir un punto. A su vez podemos encontrarnos dos tipos de voleas, profundas y cortas. Cada una de ellas dependerá del lugar en el que se produzca el bote de la pelota: las voleas cortas se producen cuando la pelota bota a la altura del cuadro de saque y las profundas, cuando el bote se produce detrás del cuadro de saque. Debido a la mayor cercanía del jugador al contrincante, es un golpe que requiere ser realizado con gran velocidad y reflejo. La raqueta debe encontrarse en todo momento al frente y alto. El golpe se realiza llevando adelante el pie opuesto al lado donde se va a impactar la pelota, simultáneamente con el perfilado del cuerpo, de modo que la raqueta pueda hacer un breve movimiento atrás para impactar la pelota adelante y de arriba abajo, aprovechando la fuerza que la propia pelota trae, en lo posible sin aplicar energía extra y sin flexionar la muñeca. El golpe que se utiliza para llegar a la red en una jugada se denomina *approach* según la trayectoria del golpe se realizará sin dificultad.

REVES





El *revés* es el golpe al lado opuesto al *forehand* o derecha. A pesar de ser un golpe de

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

DEJADA

La *dejada* o *drop shot* (del inglés *drop*, 'dejar caer') es un golpe en el que se le resta potencia a la pelota con la intención de que caiga lo más cerca posible de la red, del lado contrario. Se realiza habitualmente de revés o *backhand*, aunque es posible hacerlo también de derecha o "forehand". La preparación del golpe es similar a la preparación del *forehand* (o revés), debiendo hacerse en el último momento, para sorprender al contrincante, que espera un tiro al fondo. Al momento del impacto, en lugar de realizarse el *swing* amplio, la raqueta debe caer de manera perpendicular a la pelota, con un giro de muñeca para producir el efecto de *goteo* que hará a la pelota caer y pasar bien la red.

Se utiliza generalmente cuando el tenista rival se encuentra muy por detrás del fleje del fondo de la pista, y no es un golpe que se deba usar con mucha regularidad, ya que el objetivo es sorprender al rival.

Resulta vital que el golpe sea bajo y corto, para así evitar que el contrincante llegue a la pelota antes del segundo bote, porque de lo contrario le quedará un golpe fácil cerca de la red. Simultáneamente, el jugador puede acercarse a la red para prevenir una *contradejada*.

CONTRADEJADA

La *contra dejada* es la respuesta a una dejada, a la que el jugador llega poco antes del segundo rebote. Como habitualmente la pelota se encuentra muy baja y cerca de la red, no es posible recurrir a un golpe potente, por lo cual, el jugador solo tiene la opción de dar

un golpe suave sobre el fondo, es decir, una nueva dejada de respuesta, esta vez hecha desde cerca de la red.

REMATE

El smash o *remate* es un golpe que se efectúa sobre la cabeza con un movimiento similar al saque. En general se puede golpear con gran fuerza de manera relativamente segura y es a menudo un tiro definitorio. La mayoría son realizados cerca de la red o a mitad de la pista antes del pique de la pelota. Suele ser la respuesta a un globo realizado por el oponente que no tuvo la suficiente altura. También puede hacerse desde la línea de base tras el pique, aunque es menos definitorio. Es un golpe alto, realizado de arriba abajo, antes de que la pelota bote, o después de que lo haga, pero únicamente en caso de que este lleve una parábola más vertical que horizontal. Para que sea efectivo, es indispensable que sea muy potente y que no dé oportunidad de respuesta al contrario, ya que se trata siempre de un golpe de definición. Se realiza cuando la pelota viene muy alta, a la altura del brazo extendido del jugador.

El golpe se prepara perfilando el cuerpo, llevando la raqueta atrás y colocándola detrás de la nuca, mientras la mano libre apunta a lo alto, hacia la pelota. En el momento del impacto, el pie trasero pasa adelante, al mismo tiempo que la raqueta sale de atrás del cuerpo en un movimiento similar al del saque. Al momento de impactar la pelota, la muñeca debe flexionarse abajo, terminando el golpe de manera parecida al saque. La pelota tiene que rebotar antes de que el contrario la devuelva.

GLOBO



El *globo* es un golpe sencillo que se utiliza para pasar la pelota por encima del jugador

contrario. Se ejecuta tanto de *derecha* como de revés. Incluso existe (su uso no es tan frecuente) la volea globeada. Su ejecución consiste en impactar arriba la pelota (a diferencia de las demás ejecuciones que se hacen adelante); con esto se logra pasar a un jugador que está parado en la zona de la volea o bien hacer un juego defensivo de fondo.

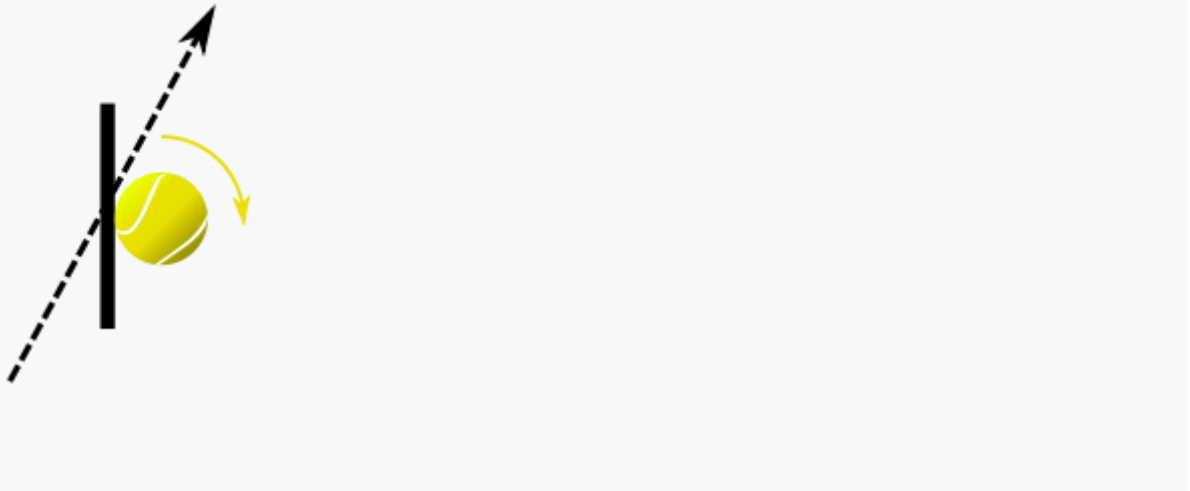
EFECTOS DE LA PELOTA

El desarrollo de la técnica ha llevado a aplicar con diferentes modos de golpe, diferentes efectos sobre la pelota, de tal modo que dichos efectos y las consiguientes variaciones de

trayectoria y velocidad dificulten la devolución del rival. Los mismos se obtienen con diferentes empuñaduras y formas de impactar la pelota.

Cada uno de los golpes, con sus respectivas trayectorias según el efecto aplicado sobre la pelota y sus respectivos tipos de bote contra la superficie, se explica a continuación.

GOLPE



El *golpe liftado* o con *top spin* (literalmente en inglés «efecto desde arriba») se ejecuta

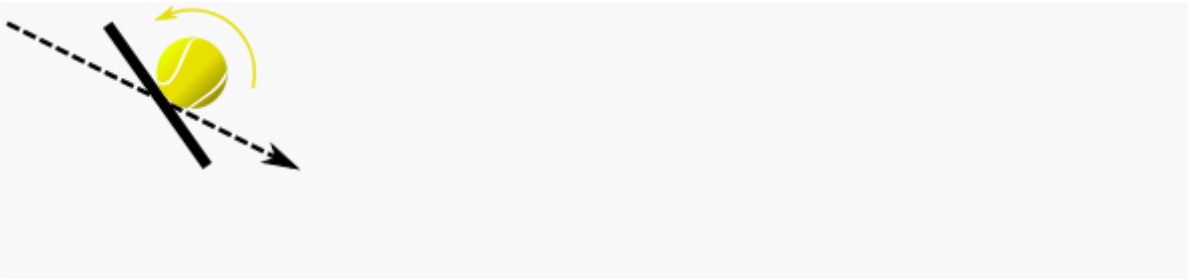
mediante la aplicación de una trayectoria de la raqueta anterior y posterior al golpeo (*swing*) de abajo arriba. Antes del impacto con la pelota, la cabeza de la raqueta está por debajo de la trayectoria de la misma y, tras el impacto, el *swing* finaliza por encima de esa altura. Este golpe impone a la pelota un efecto de rotación adelante, que hace que tras el bote, esta salga despedida arriba y adelante, obligando al rival a golpear bien a una altura superior a la normal —muchas veces por encima del hombro—, lo cual le impide ejecutar un golpe agresivo, o bien le obliga a «atacar» la pelota en su trayecto ascendente tras el bote, lo que supone un mayor riesgo de error.

Este tipo de golpe es el más usado, pues tiene, además, la ventaja para el jugador que lo ejecuta de ofrecerle un «margen de seguridad» más amplio, puesto que la trayectoria que se le impone a la pelota es más elíptica y esta pasa a una mayor altura sobre la red que con el golpeo plano o el cortado.

El motivo por el cual logramos imprimir una velocidad angular es la fricción que existe (durante un período muy pequeño) entre la pelota y las cuerdas de la raqueta, estas últimas colisionan casi tangencialmente respecto de la pelota. Esto último es lo que produce un momento de la fuerza sobre la pelota, la cual pasa a tener energía cinética de traslación más energía cinética de rotación. Dicha velocidad angular supone una fricción aerodinámica, de modo que la pelota va empujando (por su parte posterior) constantemente el aire que se le presenta como obstáculo arriba (la fluidodinámica de Bernouilli demuestra este suceso), por la tercera ley de Newton (acción-reacción), la pelota recibe la misma respuesta por parte del viento pero de sentido contrario. Por esto mismo, la pelota adoptará una trayectoria parabólica mucho más pronunciada que en el caso de una colisión plana con las cuerdas.

Finalmente, la velocidad angular que aún conserve la pelota al colisionar con la superficie, se verá reducida considerablemente por la fricción estática con el suelo, haciendo una fuerza atrás, y de nuevo por la tercera ley de Newton, el suelo se la devolverá en sentido pitido.

GOLPE CORTADO



El *cortado* (en inglés *«slice»*, 'cortar en rebanadas', o *«backspin»*, 'rotar atrás') es el efecto

inverso al liftado: la pelota adquiere una rotación «atrás» que la lleva a adoptar una trayectoria más baja al botar, obligando al contrario a tener que impactarla más bajo. El efecto se obtiene impactando a la pelota desde arriba y estirando el brazo como si se atravesara la pelota y se la siguiera en su recorrido. Esto hace que la pelota rote de arriba abajo vista desde atrás (nótese que esto no cambia el sentido de rotación de la pelota si el oponente puso efecto liftado a la suya). Debido al efecto Magnus, que en este caso imprime una fuerza neta a la pelota dirigida arriba, un golpe cortado hace que la pelota parezca «flotar» y vuele más lenta. La menor velocidad de la pelota hace que uno de los usos del cortado sea para tener más tiempo de volver a ponerse en posición o acercarse a la red.

GOLPE PLANO

El *golpe plano* es aquel que se realiza sin imprimirle ningún efecto a la pelota. En general es muy efectivo cuando se realiza desde una altura mayor a la red, de arriba abajo.

Los golpes que pueden ejecutarse de esta manera son el *forehand* o derecha, el revés, el saque y la volea (esta debe ejecutarse de manera plana «siempre», exceptuando las veces que la volea se quiera muy suave, es decir, haciendo un *drop shot* de volea.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

- **Nivel de Iniciación Deportiva:**

Dirigido a niñas entre 6 años a 8 años Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en el deporte.

Para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

- **Nivel de Fundamentación Deportiva:**

Dirigido a niñas entre los 9 años y los 12 años, se busca una fijación y mecanización del gesto deportivo.

Con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, un deporte de conjunto como lo es el futbol de salón.

- **Nivel de perfeccionamiento deportivo:**

Dirigido a jovencitas entre los 13 años a los 17 años en donde se busca el buen uso de los gestos deportivos Y la competencia.

Esto nos permitirá un mejor desarrollo y práctica del Tenis de campo, además de reforzar el manejo de los sistemas tácticos ofensivos y defensivos. Entrenamiento Físico - táctico dirigido a la competencia.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL

- **INICIACION DEPORTIVA:**
- Implementar la Escuela de Formación para la iniciación al juego de tenis de campo, para todas las niñas entre 6 a 8 años, encaminados a la adquisición de hábitos positivos en la parte práctica y física.
- Desarrollar la locomoción en la deportista, con ejercicios que varíen diferentes movimientos.
- Manejar diferentes objetos con gestos deportivos encaminados a la práctica deportiva.
- Conocer las características generales del tenis de campo.
- Práctica pre-deportiva con enfoque en mejorar el esquema corporal.
- Movimiento como medio para la formación y desarrollo de valores socio afectivos, síquicos y motores.
- Medio para la conservación de la salud
- Apoyar a la adquisición de normas por medio de la práctica deportiva.
- Reconocer y respetar las normas fortaleciendo el proceso formativo para su vida cotidiana.

PATRONES BÁSICOS FUNDAMENTALES:

LOCOMOCIÓN: Comprende la proyección del cuerpo al espacio externo, la posibilidad de desarrollar un movimiento, los patrones de locomoción se agrupan en:

- **Básicos:** Caminar, correr, saltar, rodar.
- **Combinados:** pateo, desplazamientos con cambios de dirección, sostenidos y saltos combinados.
- **Manipulación:** Cuando hay combinación de dos o más movimientos de cualquier segmento corporal utilizando elementos. Existen dos clases de movimiento: de propulsión y de absorción
- **De Propulsión:** Imprimir fuerza al objeto; patear, lanzar, bolear, golpear, pasar, rodar.
- **De Absorción:** Recibir la fuerza del objeto; atrapar y agarrar.

No locomotrices: Balancearse, inclinarse, girar, doblar, estirar.

Manipulación de objetos: Lanzar, atrapar, golpear, patear, empujar, levantar.

CONTENIDO REFORZAMIENTO MOTOR

- **EQUILIBRIO:** Cadenas de ejercicios ordenados del más sencillo al más difícil que llevan al aprendizaje de un ejercicio con un objetivo.
- **COORDINACION:** Realizar ejercicios de Desplazamientos variados, Saltos de todo tipo, Ejercicios de oposición con el compañero o en grupo etc.

CONTENIDO EDUCACTIVO

- **TEORICO:** Para estas edades se tiene en cuenta que es un juego adaptado, a iniciar a los niños en la práctica deportiva, que contribuye el correcto aprendizaje de los fundamentos y los conceptos más valiosos del juego, evitando la especialización precoz e injustificada, es un juego adaptado para desarrollar una correcta motricidad de base, el futbol de salón es una manera divertida de hacer movimientos.
- **PSICOLOGICO:** ya que el futbol de salón es un deporte de contacto, y siempre se van a presentar roses entre los participantes, por ello es importante hacer ver los valores y formación para este trabajo en grupo, además de manejar la tolerancia social.

LINEAMIENTOS DE EVALUCION

Observación del desarrollo motor mediante juegos, didácticas y charlas sin realizar test, ni evaluaciones para no generar una presión ya que en estas edades son vulnerables al no obtener los resultados esperados.

PROPUESTA DE EVALUACION

Festival de habilidades motoras donde podamos observar el avance positivo de cada niña.

FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

1. Implementar las Escuelas de Formación para la fundamentación al juego de tenis de campo, para todos los niños y de esta manera intervenir en su proceso de formación y aprovechamiento del tiempo libre, buscando fortalecer su potencial deportivo, integral, social y cultural.
2. Optimizar los procesos físicos y técnicos en el aprendizaje del tenis de campo
3. Fortalecer las habilidades para la ejecución de los fundamentos básicos.
4. Práctica deportiva como medio socializador
5. Movimiento como medio para la formación y desarrollo de valores socio afectivos, síquicos y motores.
6. Medio para la conservación de la salud
7. Mejorar las cualidades motrices.
8. Ayudar a la adquisición de normas por medio de la práctica deportiva.
9. Utilizar el futbol de salón como medio en donde se utilice como deporte y la competición.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

El proceso de entrenamiento en el deporte de tenis de campo contiene cuatro tareas principales: la preparación técnica, táctica, física, el desarrollo moral y social. Todas ellas forman una unida indivisible tanto en la acción competitiva del jugador como también en su entrenamiento. El desarrollo y perfeccionamiento de estas tareas se produce integralmente siendo una dependiente y a la vez condición de los otros.

TÉCNICA: habilidad que posee el jugador para poder llevar a cabo distintas acciones de juego.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

TACTICA: Conducta planificada de un deportista, un grupo de jugadores o un equipo, orientada al éxito y adaptada a la propia capacidad de rendimiento. El plan de acción permite organizar una serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permita vencer al adversario.

* Posición de la pelota
* Esquemas de ataque y defensa
* Profundidad de ataque
* Profundidad de defensa
* Sistema de juego.

CONTENIDOS FISICOS:

* Fuerza: Mediante ejercicios con el peso corporal, peso de su compañero

* Velocidad fundamental: Recorridos de distancias cortas dentro o fuera del terreno de juego.
* Velocidad especial: principalmente ayudado por el test japonés y sus diferentes variantes.
* Diferenciación motora y equilibrio: mediante ejercicios donde el jugador pueda diferenciar diferentes de la pelota y tomar posición con respecto a diferentes estímulos.

CONTENIDOS TEÓRICO-MENTAL.

1. Evaluaciones técnicas: desde el punto de vista técnico desarrollar el nivel de análisis de los jugadores para cada sesión de entrenamiento.
2. Estudio de los fundamentos técnicos: ayudado mediante la entrega de información del entrenador a los jugadores.
3. Trabajo en equipo: determinar la necesidad de trabajar en equipo de interesarse por sus compañeros.

TEST:

TEST DE ENTRADA	**TEST TECNICO**	**TEST TACTICOS**	**TEST DEFENSIVO**	**TEST OFENSIVO**
TALLA	TOQUE (HABILIDAD)	SITUACIONES	AGRESIVIDAD DEFENSIVA	Amplitud en relación al balón
FLEXIBILIDAD	HABILIDAD APLICADA (CIRCUITO)		PRECIPITACIÓN EN LA ENTRADA	Desmarque
POTENCIA TREN INFERIOR	NO PERDER POSESESION DEL BALON		ORIENTACIÓN DEFENSIVA	Mantener la posesión del balón

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO			MARCAJE INDIVIDUAL	Progresión rápida del balón.
POTENCIA TREN SUPERIOR			PASAR O REGRESAR	
AGILIDAD			PROGRESIÓN HACIA EL ESPACIO LIBRE	
RESISTENCIA ABDOMINAL				
VELOCIDAD APLICADA				

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

En primera instancia se establece una evaluación cuantitativa por medio de criterios e indicadores como lo son el grado de mejoramiento de las temáticas trabajadas, las cuales son evaluadas con diferentes instrumentos como test de valoración en los que se detectan los logros obtenidos o la reflexión de cómo avanzar mejor en la consecución de los mismos. Por otro lado se pretende una evaluación cualitativa por medio de una observación constante por sesión de las temáticas abordadas y la apropiación de las mismas. Debe mantenerse unos encuentros periódicos entre directivos e instructores, donde se presente los informes completos de las actividades y los resultados obtenidos

En la evaluación de los niveles se realiza mediante test físicos y de condiciones básicas teniendo en cuenta que los test ya son estandarizados y regidos de manera general, además de la realización de pruebas específicas para el deporte especifico.

En esta etapa es necesario enfatizar en la técnica fundamental con todos sus elementos, así como en la táctica individual. Se realizaran los ejercicios técnico-tácticos de forma más compleja (de grupo y de equipo). Ya comienza la definición de su función de juegos de acuerdo con las características antropométricas y la asimilación de la técnica de juego de los deportistas.

La competencia y el juego serán los principales medios de un entrenamiento. Se continuara con el apoyo de ayudas recreativas, para el reforzamiento motivacional de los deportistas.

Capacidades condiciónales:

- Incrementar la fuerza muscular a través de acciones motrices de base y algunos deportes auxiliares, además de la inclusión de una forma moderara el trabajo con cargas auxiliares, como pesas o con el peso del compañero, esto para que ayude a la creación de base de fuerza general.
- Desarrollar la velocidad fundamental y la espacial en todas sus manifestaciones.
- Incrementar la resistencia general a través de las carreras con diferentes volúmenes e intensidad, adecuada para la edad de los deportistas.

Capacidades coordinativas:

- Mejorar la capacidad de adecuación de una forma más especializada.
- Incrementar la diferenciación motora.
- Desarrollar la capacidad del aprendizaje motor.
- Desarrollar la capacidad de conducción.

Desarrollo técnico-táctico:

- Emplear los cambios tácticos.
- Iniciar la especialización por función de juego de forma no muy marcada.
- Participar en competencias de alta responsabilidad, adecuada a su nivel.
- Desarrollar la táctica competitiva.

Desarrollo intelectual:

- Desarrollar la posibilidad individual y colectiva de la evaluación del entrenamiento desde el punto de vista técnico.
- Estudiar los fundamentos técnicos y tácticos.
- Especial atención en los movimientos de los adversarios, ya asean técnicos o tácticos.

Desarrollo axiológico:

- Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.
- Desarrollar la tolerancia y la cooperación como parte importante para la construcción de un ser integral y de un equipo con gran visión humanística.

13 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	**MAR**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	JULIO	AGOS
SEMANAS	**3,4**	**7,8,**	**11,12,**	**15,16,**	**19,20,**	**23,24,**
	5.6	**9,10**	**13,14**	**17,18**	**21,22**	**25,26**
Calentamiento	x	x	x	x	x	x
Desplazamientos	x	x	x	x	x	x
giros, lanzar atrapar						
Posiciones básicas	x	x	X	x	x	x
Velocidad y **Rapidez**	x	X			x	X
Técnica individual	X	x	x	x	X	x
Intercambios	X	X	x	X	X	X
deportivos						

1. **SISTEMA DE JUEGO:**

Se entiende por sistema de juego el conjunto de elementos que tienen relaciones y conexiones entre sí, y que forman una determinada integridad. El sistema de juego respectivo para un equipo determinado, contiene la distribución más exacta posible de las funciones, las posiciones y los

espacios a cubrir, en todas las formaciones y fases de la defensa y el ataque. Eso también incluye los medios y procedimientos a emplear.

2. METODOLOGÍA:

El plan de trabajo se desarrollara dando como parte inicial la convocatoria de la población, en los diferentes estamentos institucionales del municipio, teniendo en cuenta el protocolo de bioseguridad. En esta fase se da la convocatoria a los niños en las edades de 6 a 17 años de edad.

Posterior a esto teniendo conformados los grupos de trabajo se procede al desarrollo de las diferentes temáticas correspondiente a tal nivel.

Se realiza el perfeccionamiento y afianzamiento de las distintas técnicas básicas del juego esto basado desde actividades lúdicas en un principio y luego ya llevadas a tareas específicas, con la utilización si se quiere en este caso del estilo de enseñanza, referenciado por

En el desarrollo metodológico es de gran importancia referenciar que no solo se realizan trabajos técnicos, el trabajo físico y el trabajo táctico empieza aparecer con gran importancia para el desarrollo del proceso.

A demás de esto en la categoría de especialización se deben de buscar intercambios deportivos y la participación de las categorías en los diferentes certámenes que se realicen y a los que se pueda participar.

3. COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA PROFESORES Y TÉCNICOS:

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos, debidamente capacitados en el trabajo con niños y en el deporte asignado en este caso futbol de salón femenino.

IMPLEMENTACIÓN:

Las Escuelas de Formación Deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	INICIACION	TECNICO	MOTRICIDAD BASICA	1	PASALA	TRASPORTAR LA PELOTA ATRAVEZ DE CONOS	TRANSPORTA LA PELOTA POR ENTRE LOS ADVERSARIOS DE UNA FORMA EFICAZ.
						LLEVAR LA PELOTA GOLPEANDOLA CON LA RAQUETA POR LINEAS DEMARCADAS CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE LA CANCHA	CONDUCCIR LA PELOTA DE UNA FORMA ORDENADA POR DIFERENTES CAMPOS DE LA CANCHA
					LA ARAÑA	REALIZAR MOVIMIENTOS , EN DIFERENTES DIRECCIONES.	SE DESPLAZA MUY BIEN, EN TODAS LAS DIRECCIONES.
				2		JUEGO ENTRE TRES PERSONAS PASAR LA PELOTA	PASAR LA PELOTA POR EL CENTRO
				3	QUIEN AGUANTA MAS	EN FORMA DE JUEGO, HACER RELEVOS, UTILIZANDO LA VELOCIDAD DE REACCION	APRENDE A SER PRACTICO Y REALI LOS CIRCUITOS DE JUEGO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	AFINA EL BOTE	LA PELOTA DEBE SER GOLPEDA POR LA RAQUETA	GOLPEARR LA PELOTA HACIA LA PARED
		TACTICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	APOYOS, DESMARQUES, ORIENTACION, TEMPORIZACIONES Y	TRASPORTES EN FORMA DE JUEGOS	ADQUIRIR FUERZA EN PIERNAS Y BRAZOS
				2	MARCAS Y VIGILANCIAS	AUTO CARGAS CON OBSTACULOS	REALIZAR LAS FORMAS LOCOMOTORES. DE UNA MANERA RAPIDA
				3	JUEGO DE MINI TENIS	EN FORMA DE JUEGO POR PAREJAS EVITAR QUE MI COMPAÑERO LLEGUE AL OTRO EXTREMO DEL TERRENO DE JUEGO	CREAR ALTERNATIVAS DE JUEGO, CUANDO LA SITUACION NO SEA PERTINENTE.
		FISICO	DESTREZAS	1	FUERZA MAS CORDINACCION GENERAL.	TRASPORTES EN FORMA DE JUEGOS	ADQUIRIR FUERZA EN PIERNAS Y BRAZOS
				2	LOCOMOTORES	AUTO CARGAS CON OBSTACULOS	REALIZAR LAS FORMAS LOCOMOTORES. DE UNA MANERA RAPIDA
				3	NO LOCOMOTORES	EN FORMA DE JUEGO POR PAREJAS EVITAR QUE MI COMPAÑERO LLEGUE AL OTRO EXTREMO DEL TERRENO DE JUEGO	CREAR ALTERNATIVAS DE JUEGO, CUANDO LA SITUACION NO SEA PERTINENTE.
		TEORICO		1	DEFINICION TENIS DE CAMPO	DE UNA FORMA GENERAL EXPLICAR COMO SE JUEGA EL TENIS DE CAMPO TEORICAMENTE	IDENTIFICAR Y DIFERENCIAR EL FUTBOL DE SALON DEL FUTBOL SALA
				2	REGLAS	EXPLICAR LAS REGLAS DE FORMA TEORICA Y PRACTICA	REALIZAR DE FORMA ACERTADA TODAS LAS ACCIONES DE JUEGO
				3	JUEGOS DIDACTICOS DIRIGIDOS AL TENIS DE CAMPO	ENSEÑAR AL NIÑO ATRAVEZ DE MEDIOS DIDACTICOS Y ASI APRENDER A REALIZAR MOVIMIENTOS EN DISTINTAS DIRECCIONES	IDENTIFICAR LAS ACCIONES EN PRACTICA DE UN DEPORTISTA QUE PRACTIQUE TENIS DE CAMPO
				4	REGLAMENTO	LEER Y SOCIALIZAR LAS REGLAS DE JUEGO	APRENDER LAS REGLAS DE JUEGO DEL REGLAMENTO OFICIAL DE TENIS DE CAMPO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	RELEVOS	COMPETIR EN EQUIPO CON OBSTACULOS ATRAVEZANDO DISTINTAS DISTANCIAS Y DESPUES CAMBIANDO POR UN COMPAÑERO	EJECUTAR RECORIDOS POR DIFERENTES ZONAS
				2	COMPETENCIAS	LLEVAR LA PELOTA POR LINEAS DEMARCADAS CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE LA RAQUETA	TRANSPORTA LA PELOTA POR ENTRE LOS ADVERSARIOS DE UNA FORMA EFICAZ.
				3	AGILIDAD	EN FORMA DE JUEGO, HACER RELEVOS, UTILIZANDO LA VELOCIDAD DE REACCION	APRENDE A SER PRACTICO Y REALI LOS CIRCUITOS DE JUEGO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

FECHA DE ENTREGA	abr-21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	HECYOR IVAN RUBIANO
MUNICIPIO	ANAPOIMA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	FUNDAMENTACION	TECNICO	MOTRICIDAD BASICA	1	HABILIDAD	CREAR REPETICCIONES DE CONTACTO Y GOLPE	DOMINA Y TRASPORTA CORRECTAMENTE LA PELOTA CON OBSTACULOS Y DIFERENTES DIRECCIONES
				2	CONDUCCION	REALIZAR EJERCCIOS CON OBSTACULOS EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES.	RECIBE Y PROPORCIONA UN GOLPE ADECUADO
				3	GOLPE	GOLPEAR LA PELOTA CONTRA EL PISO	GOLPEA LA PELOTA EN CUALQUIER DIRECCION
				4	CONTROL	CONTROLAR LA PELOTA CCONTRA EL PISO AL GOLPERARLA VARIAS VECES	EJECUTA EJERCICIOS, DONDE TRANSPORTA LA PELOTA EN DIFERENTES DIRECCIONES
		TACTICO		1	JUEGO ESPANTA MOSCAS	JUEGO DE RAQUETA Y PELOTA	CON DOS RAQUETAS UNA EN CADA MANO LA PASA DE LADO A LADO
				2	VOLEA	DERECHA Y REVES	EJECUTAR MOVIMIENTOS QUE AYUDEN AL MEJORAMIENTO DE LA VOLEA
				3	SISTEMA DE JUEGO EN ATAQUE	CREAR ESTRATEGIAS DE MOVIMIENTO	REALIZAR ACCIONES DE JUEGO, QUE AYUDEN AL RENDIMIENTO DE JUEGO.
				4	SISTEMA DE JUEGO EN DEFENSA	APRENDER A ANALIZAR AL ADVERSARIO	EJECUTAR ESTRATEGIAS QUE EVITEN QUE EL RIVAL NOS ANOTE PUNTO
		FISICO	DESTREZAS	1	CARRERAS, SALTOS Y LANZAMIENTOS	EJERCICIOS DONDE SE CORDINEN LOS MOVIMIENTOS CON OBSTACULOS.	REALIZAR MOVIMIENTOS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO CON UN BUEN MANEJO DE BALON
				2	FLECIBILIDAD, RESISTENCIA Y VELOCIDAD	REALIZAR EJERCCIOS CON OBSTACULOS EN DIFERENTES DIRECCIONES	EJECUTAR MOVIMIENTOSCON UNA BUENA VELOCIDAD YA SEAN INTERVALOS CORTOS O LARGOS
				3	APOYOS Y RODAR	REALIZAR EJERCICIOS, UTILIZANDO DE UNA MANERA AGIL, LAS EXTREMIDADES TANTO SUPERIORES E INFERIORES	PRESENTAR UNA BUEN ESTADO FISICO PARA ACTUAR Y REUPERARSE PARA LA ACCION DE JUEGO
				4	ADAPTACION Y ACOPLAMIENTO	SON EJERCICIOS DONDE SE VARIAN LAS APTITUDES FISICAS, UTILIZANDO EL SKEEPING, CON O SIN OBSTACULOS	MANTENER UNA PREPARACION FISICA ADECUADDA PARA LAS EXIGENCIAS DEL JUEGO
				5	ORIENTACION Y EQILIBRIO	EJERCICIOS DE TECNICA Q FORTALESCAN LOS TOBILLOS Y AUMENTAN EL RANGO DE ESTABILIDAD Y MOVILIDAD	ELABORAR EJERCICIOS DE RECUPERACION FISICA, DESPUES DE LA COMPETENCIA Y TRABAJO FISICO
		TEORICO		1	REGLAMENTO	EXPLICAR DE FORMA TECNICA Y TACTICA, LOS MOVIMIENTOS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO, TENIENDO EN CUENTA SUS DIFERENTES DIMENSIONES,	EJECUTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y DE UNA FORMA CORTA Y LARGA, DEACUERDO AL ESPACIO EN QUE SE ESTE REALIZANDO EL TRABAJO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	DISCIPLINA	EL TRATO DEBE SER EL ADECUADO CON MIS COMPAÑEROS DE JUEGO Y LOS ADVERSARIOS.	REALIZAR BUENAS ESTRATEGIAS DE JUEGO QUE DEN RESULTADO POSITIVO EN LAS ACCIONES DE JUEGO.
				2	RESPETO	ACEPTAR LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO DONDE SE PRESENTE FUERZA Y UN POCO DE AGRESIVIDAD.	EJECUTAR UN PLAN DE ACCION DONDE ADEMAS DE SER UN DEPORTISTA, TAMBIEN DEBE SER UN BUEN SER HUMANO, DONDE INTERACTUE DE UNA FORMA ADECUADA CON LAS PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN SU ALREDEDOR.
				3	TOLERANCIA	SIEMPRE PRESENTAR UNA APTITUD DONDE SEA OPTIMISTA PARA LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO	RECIBIR DE UNA FORMA TRANQUILA LAS ACCIONES DE JUEGO QUE SE PRESENTEN DENTRO Y FUERA DEL TERRENO DE JUEGO.
				4	POSITIVISMO	ESTAR MUY ATENTO A TODAS LAS ORDENES Y SITUACIONES DE JUEGO	EJECUTAR EJERCICIOS Y PRACTICAS DIVERTIDAS. DONDE AYUDEN A DESARROLLAR UN BUEN ESTADO DE ANIMO Y ASI SER SIEMPRE POSITIVO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	RELEVOS	COMPETIR EN EQUIPO CON OBSTACULOS ATRAVEZANDO DISTINTAS DISTANCIAS Y DESPUES CAMBIANDO POR UN COMPAÑERO	EJECUTAR RECORIDOS POR DIFERENTES ZONAS
				2	COMPETENCIAS	LLEVAR LA PELOTA POR LINEAS DEMARCADAS CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE LA RAQUETA	TRANSPORTA DE LA PELOTA Y DESPUES GOLPEAR
				3	AGILIDAD	EN FORMA DE JUEGO, HACER RELEVOS, UTILIZANDO LA VELOCIDAD DE REACCION	APRENDE A SER PRACTICO Y REALI LOS CIRCUITOS DE JUEGO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YANE HECTOR IVAN RUBIANO RODRIGUEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE CAMPO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	MOTRICIDAD BASICA	1	HABILIDAD, PASE, CONTROL, CONDUCCION, VOLEA Y REMATE	EN DIFERENTES POSICIONES DEL CUERPO GOLPEAR LA PELOTA	CONTROLA Y MANEJA LOS DIFERENTES GESTOS TECNICOS,
				2	SISTEMA DE JUEGO 3 X 1	REALIZA LOS MOVIMIENTOS ADECUADOS DENTRO DEL TERRENO DE JUGO PARA DOMINAR ESTE SISTEMA EN EL ATAQUE COMO LA DEFENSA.	AJECUTA ESTRATEGIAS PARA UTILIZAR ESTE SISTEMA DE JUEGO
				3	SISTEMA DE JUEGO 2 X 2	REALIZA LOS MOVIMIENTOS ADECUADOS DENTRO DEL TERRENO DE JUGO PARA DOMINAR ESTE SISTEMA EN EL ATAQUE COMO LA DEFENSA.	AJECUTA ESTRATEGIAS PARA UTILIZAR ESTE SISTEMA DE JUEGO
				4	CABECEO	EJECUTA DE FORMA EFICAZ ESTE MOVIMIENTO CON SALTO O SIN SALTO	REALIZA ESTOS MOVIMIENTOS DE UNA FORMA PRACTICA Y ES UNA HABILIDAD UTIL PARA SOLUCIONAR SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN EL JUEGO
		TACTICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	ATAQUE	POR PAREJAS EJECUTAR LAS DIFERENTES FORMAS DE PATEO	EJECUTAR DE UNA FORMA PRACTICA
						se ejecutara un ejerciico similar al anterior pero un variacion donde el balondebera hacer un bote para que el otro compañero lo atrape y le devuelva de la misma forma su compañero	desarrolla las diferentes modificaciones de juego de una manera eficas
						en parejas cada deportista debera rematarle a su compañero elevando el LA PELOTA	identifica con rapides el momento cuando la defensa se puede pasar al ataque
						se ubicaran las parejas una al lado de la red y otra a unos 4 metros de ella para que su compañero le lance superando la altura de la red y que su compañero pase a rematar el balon en el aire	ejecuta el movimiento necesario para pasar ala zona de ataque y rematar al arco
		TEORICO	DESTREZAS	1	PELOTA	IDENTIFICA LAS MEDIDAS DEL BALON Y EL MATERIAL QUE SE DEBE UTILIZAR DEACUERDO AL CAMPO DE JUEGO.	MIIDE DISTANCIAS CORRECTAMENTE CUANDO EL BALON RUEDA, SALTA O PICA
				2	ZONAS DE JUEGO	APRENDE LAS MEDIDAS DE TODAS LAS ZANAS DE JUEGO Y COMO REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DE UNA FORMA EFICAZ	DEFINE SUS CUALIDADES Y SABE DONDE MOVERSE EN EL TERRENO DE JUEGO
				3	LINEAS DE JUEGO	UTILIZA LA LINEA DE JUEGO COMO PARTE DEL CAMPO, SABE HASTA DONDE LA DEBE PISAR.	EJECUTA MOVIMIENTOS EXACTOS POR EL BORDE DEL CAMPO UTILIZANDO LA LINEA.
				4	REGLAS	DIFERENCIA TODAS LAS REGLAS DEL JUEGO Y DE ESTA MENERA SABE CUANDO EMPLEARLAS	DOMINA PERFECTAMENTE LAS REGLAS DEL TERRENO DE JUEGO.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HABITOS DE COMPAÑERIRSMO	debe tener claro que beneficios tiene el hacer deporte	IDENTOFOCA CUALES SON LAS FORMA PRACTICAS Y LUDICAS DEL JUEGO, ATRAVEZ DE INDICACIONES.
				2	TOLERANCIA Y COPERACION	ACEPTA LAS INDICACIONES Y CORRECCINES DE UNA FORMA TRANQUILA	COMPARTIR E INTEGRARSE DE MANERA RESPETUOSA AL GRUPO
				3	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	LLEVAR A CABO CAMINATAS QUE PERMITAN A PARTE DE LA FINALIDAD DE REFORZAMIENTO FISICO, SE PROPENDA POR LA INTEGRACION DEL GRUPO	LOGRAR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
				4	MOTIVACION	CREAR OBJETIVOS TANTO INDIVIDUALES COMO GRUPALES QUE PERMITAN MAYOR MOTIVACION EN ESTE PROCESO FORMATIVO	CREA EXPECTATIVAS Y FIJA METAS DE LOS JUGADORES DE ALTA COMPETENCIA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	RELEVOS	COMPETIR EN EQUIPO CON OBSTACULOS ATRAVEZANDO DISTINTAS DISTANCIAS Y DESPUES CAMBIANDO POR UN COMPAÑERO	EJECUTAR RECORIDOS POR DIFERENTES ZONAS
				2	COMPETENCIAS	LLEVAR EL BALON POR LINEAS DEMARCADAS CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DEL PIE	TRANSPORTA EL BALON POR ENTRE LOS ADVERSARIOS DE UNA FORMA EFICAZ.
				3	AGILIDAD	EN FORMA DE JUEGO, HACER RELEVOS, UTILIZANDO LA VELOCIDAD DE REACCION	APRENDE A SER PRACTICO Y REALI LOS CIRCUITOS DE JUEGO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	HECTOR IVAN RUBIANO
MUNICIPIO	ANAPOIMA