INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| EVIDENCIAS INFORME No. 02 de 2023<br>CONTRATO No.511 de 2023 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista** | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI | | | | |
| **Identificación del Contratista (C.C. / NIT)** | C.C. 1012357085 | | | | |
| **Número del Contrato** | 511 de 2023 | **Pago Número** | 02 | **De** | 08 |
| **Período Informado** | DEL 1 AL 30 DE ABRIL | **No. De Registro Presupuestal** | 2023000883 | | |

**Objeto del Contrato: Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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", EN 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 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa. | **ANEXO 1**<br>REUNIÓN DE CONVOCATORIA CON DIRECTOR DE LA FUNDACIÓN. |
| 2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad | **ANEXO 2**<br>PANTALLAZO LISTA DE ASISTENCIA |
| 3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable | **ANEXO 3**<br>PANTALLAZO MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGOGICO Y CALENDARIO DE TENIS DE CAMPO |
| 4. 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. | **ANEXO 4**<br>ENCUENTROS PRESENCIALES CON LOS DEPORTISTAS |
| 5. 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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. | **ANEXO 5**<br>PANTALLAZO COBERTURA POBLACION RURAL |

| | |
|---|---|
| 6. 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. | **ANEXO 6**<br>PANTALLAZO IMAGEN INDEPORTES REDES SOCIALES DE PARTICIPACION |
| 7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos<br>La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios. | **ANEXO 7**<br>PANTALLAZO DE LAS PLANEACIONES DEL MES DE MAYO. |
| 8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. | **ANEXO 8**<br>PANTALLAZO DOCUMENTOS DRIVE ABRIL |
| 9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. | **ANEXO 9**<br>PANTALLAZO DE LAS PLAN MENSUAL DE MAYO. |
| 10. 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. | **ANEXO 10**<br>PANTALLAZO RESULTADOS TOMA DE TEST Y FOTOGRAFIAS. |
| 11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado. | **ANEXO 11**<br>CERTIFICACIÓN INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN DE SOACHA. |
| 12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa. | **ANEXO 12**<br>PANTALLAZO DE FORMATO DE REALIZACIÓN DE TEST, PARA LOS 3 GRUPOS DE USUARIOS DE FORMACIÓN EN TENIS DE CAMPO |
| 13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | **ANEXO 1**<br>PANTALLAZO REUNIONES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL |

| | |
|---|---|
| 14. 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. | **ANEXO 14**<br>FORMATO ÚNICO DOCUMENTAL. |
| 15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores). | **ANEXO 15**<br>PANTALLAZO DEL SECOP II. |
| 16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo | **ANEXO 16**<br>REALICE LA ACTUALIZACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN E INFORME DEL MES DE ABRIL. |

**ANEXO 1**

REUNION DE ADJUDICACION DE POBLACION POR PARTE DEL DIRECTOR DELA FUNDACION

INDEPORTES

| NOMBRE DE LA REUNIÓN: | FECHA: | ACTA No. |
|---|---|---|
| Socialización "Programa Indeportes "Tenis de campo" | 28 Marzo/2023 | |

| LUGAR | HORA INICIO | HORA FINALIZACIÓN |
|---|---|---|
| Soacha, Cazucá "Villa Mirador" | 9:00 Am | 11:00 Am |

**OBJETIVO DE LA REUNIÓN:**
Socializar el programa de Indeportes, en la disciplina de balon- (Tenis de campo) en sus niveles de formación generando espacios y horas para las sesiones de clase.

**ORDEN DEL DÍA:**
- Presentar el programa
- Solicitar los espacios
- Solicitar los horarios
- Promocion y divulgacion de la disciplina de tenis de campo

**DESARROLLO DE LA REUNIÓN:**
Se solicito la reunion con el Señor Millon Gonzalez, quien es el director de la fundacion Oportunidad Colombia, ubicada en el municipio de Soacha - Cazucá y quien esta a cargo de los escenarios deportivos de tenis de campo, se socializo el programa de Indeportes y autorizo el uso de dichos espacios

**COMPROMISOS ADQUIRIDOS:**

| COMPROMISO | FECHA DE CUMPLIMIENTO | RESPONSABLE |
|---|---|---|
| Asignacion de espacios Tenis de campo | 28 abril/2023 | Millon Gonzalez |
| Asignacion de horarios | 3 Abril/2023 | Millon Gonzalez |
| Fuentes de comunicacion sesion de clase | 3 Abril/2023 | Millon Gonzalez |
| Asistir a las sesiones de clase | 3 Abril/2023 | Jesus Carlos Bonilla |
| | | |

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**ANEXO 2**
PANTALLAZO LISTA DE ASISTENCIA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION (1)

| 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 | # SESIONES PROGRAMAD | # SESIONES | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | NOHELIA CEPEDA | 3112345656 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 2 | KEVIN DUCUARA AROKA | 3135678790 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 3 | NICOL RAMIREZ | 3124567689 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 4 | LEIDER DUVAN MORALEZ GARCIA | 3138254755 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 5 | KAREN GOMEZ | 3153456787 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 6 | JUAN JOSE SOCHA | 3110456578 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 7 | PAULA VANESSA DUCUARA AROKA | 3124544323 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 8 | BREYNER STIVEN LAGUNA | 3214548901 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 9 | SARA VALENTINA RAMIREZ ANGULO | 3115678900 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 10 | SAMUEL MONROY | 3205671899 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION (2)

| 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 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | HEIDER ANDRES RODRIGUEZ | 3206676881 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 2 | DAYANA FLORES | 3117676672 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 3 | JUAN FELIPE GARZON | 3215689002 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 4 | MIGUEL ANGEL GOMEZ | 3208989776 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 5 | JHON ALEJANDRO DIAZ | 3117867654 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 6 | YULIETH SOCHA | 3205890976 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 7 | LIZ CAMILA CASTILLO | 3216909988 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 8 | DAYANA LAGUNA | 3215432167 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 9 | LAURA LIMA | 3115678909 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 10 | ZAIRA LIMA | 3207654326 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION (3)

| 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 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | VALENTINA VALENCIA | 3156872393 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 2 | NICOL PALENCIA | 3007876262 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 3 | MELVIN CASTILLO LIMA | 3017628977 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 4 | MATEO GARZON LOPEZ | 3207009282 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 5 | HEIDER QUINTERO FIGUEROA | 3156762655 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 6 | JHOAN FRANCO | 3203560988 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 7 | KEVIN LOPEZ GARZON | 3125789800 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 8 | ZAMIRA FAJARDO TORRES | 3116734522 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 9 | DIANA PATRICIA MEDINA | 3219087654 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 10 | SANTIAGO VERA CIFUENTES | 3116778898 | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente u registrar el motivo de la deserción.

Página 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## ANEXO 3.

Pantallazo Plan Pedagógico, malla curricular y horarios (NIVEL DE INICIACION)

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

#DeporteQueProgresa

**ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN PEDAGÓGICO MODALIDAD DEPORTIVA TENIS DE CAMPO**

**INTRODUCCIÓN**

Los institutos deportivos y departamentales son los llamados a presentar alternativas recreativas y deportivas por medio de l as cuales los niños y niñas de los municipios aprovechan el tiempo libre de una manera sana y divertida, además del fortalecimiento de valores y redundando en la búsqueda de logros deportivos para represen tación del mismo municipio o departamento. Con este plan pedagógico se presenta una alternativa lúdica deportiva y recreativa para la asimilación del tenis de campo en el municipio de Silvania.
Se tomará en cuenta las diferentes categorías como lo son iniciación y fundamentación para graduar la exigencia de las activi dades de acuerdo a la respuesta técnica de cada niño deportista a la par con su de3sarrollo integral.

**JUSTIFICACIÓN**

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

**MARCO LEGAL**

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

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

**OBJETIVO GENERAL**

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

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

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

**POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA**
Dentro de la intención del desarrollo del programa de formación deportiva, se determina como población objetivo todos los niñ os y niñas que estén dentro de los seis (6) y diecisiete (17) años de edad del municipio de SILVANIA para conformar un total de 30 niños .

**CATEGORÍA INICIACIÓN E IRRADIACIÓN DEPORTIVA**
**Objetivo General** Estimular el desarrollo psicomotriz del niño a partir de elementos de sensibilización con el elemento (raqueta-pelota) en acciones jugadas.
**Objetivos específicos**

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

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

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

**Unidades temáticas**

Adaptación a los elementos de tenis de Campo.

Posición de listos y pies.

Agarre base de la raqueta.

Atrapada – sándwich – lanzar.

Gotas grandes y pequeñas con y sin raqueta.

Propiocepción con y sin elemento:

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

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

Lanzar la pelota con mi compañero cierta cantidad de veces.

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

Recepción con o sin elemento

Lanzar a un objetivo rebotando o sin rebotar la pelota.

Tenis rodado.

**METODOLOGÍA**

Dentro del desarrollo del plan de trabajo con la población, es necesario hacer la determinación del grado de necesidad psicomotriz de toda la comunidad; por lo tanto, la presente metodología comprende l
aspectos cognoscitivos de la iniciación deportiva en el tenis de campo en pro del desarrollo motor general y especifico en cada una de las habilidades necesarias para su fortalecimiento. A continuación, se
presentan cada uno de los aspectos específicos del plan de trabajo con los elementos didácticos aplicados.
**1.** Desarrollo de la coordinación viso manual y viso pédica.
**2.** Juegos polideportivos, futbol, principios del baloncesto, correr, etc para explorar nuevas formas de movimiento.
**3.** Desarrollo bilateral, trabajos con ambas manos y pies para permitir el desarrollo cognitivo a través del movimiento.
**4.** Combinación de patrones básicos de movimiento, rodar y atrapar, lanzar y encestar, parar y pegar.
**5.** Lluvia de pelotas y que ninguna te toque, (agilidad)
**6.** Guerra de tomates (lanzamiento específico para el desarrollo de saque por arriba en próximas categorías)
**7.** A través del juego motivar a la práctica del tenis de campo.
**8.** Garantizar el éxito de todas las actividades.
**9.** La vuelta a la calma tiene como propósito liberar al niño de la información técnica y táctica del deporte y que por medio de una actividad que genere adrenalina para su edad se sienta a gusto en clase y n
especialice a temprana edad.
**10.** Respetando su niñez todas las actividades jugadas van dirigidas a desarrollar habilidades específicas para el tenis de campo, tomando a favor la capacidad del niño de explorar, experimentar, moverse, c
saltar, habilidades innatas que ellos no se deben perder al practicar un deporte.

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

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

Pasar y lanzar la pelota a un punto determinado dentro del campo de mini tenis.
Individualizar los logros de cada niño deportista de acuerdo a unos test de entrada.

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

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

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

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

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

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

Cordialmente,

**LIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI**
Entrenador Tenis de campo.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

**GOBERBACION DE CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**MALLA PEDAGOGICA**
**NIVEL INICIACIÒN**

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACIÓN | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TENIS DE CAMPO | INICIACIÓN | MOTRIZ | MOTRICIDAD BÁSICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Hacer juegos de desplazamiento en donde el niño corra a pié junto, en un solo pié, en las puntas de los zapatos y en los talones en busca de prender la lleva, también lo puede hacer jugando la golosa. |
| | | | | | | RITMO | Realizar desplazamientos frontales, laterales y diagonales en función de acomodar el cuerpo para ejecutar un gesto técnico en el Tenis de campo. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Hacer desplazamientos de frente realizando el juego "Los caballitos trote lateral, tingo tango, para mirar el grado de equilibrio y ritmo del niño. |
| | | | | | | ORIENTACIÓN | Indicar al deportista la búsqueda de ciertos elementos visibles que están adelante, atrás, derecha, izquierda, encima, debajo, etc. |
| | | | | | | DIFERENCIACIÓN | Desglosar los diferentes gestos del Tenis para que el niño los realice uno por uno en su aprendizaje. |
| | | | | | | REACCIÓN | Propiciar actividades de juego en pareja en donde el niño salga en velocidad pura en cualqier dirección. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Realizar actividades recreativas que induzcan al deportista a adaptarse a los movimientos o gestos técnicos que va a iniciar a asimilar como son el ileibol-tenis, el futbol-tenis, el voley-tenis. |
| | | | | 6 | PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Caminar hacia adelante lanzando pelota hacia arriba y volviendo a tomarla con su mano fuerte, al lado, atrás. |
| | | | | | | CORRER | Correr en dirección lateral, diagonal, frontal y hacer "stop" en posición inicial del Tenis, Drive, Revés,etc. |
| | | | | | | SALTAR | Saltar en un pié, en dos piés, caminar y saltar adelante, atrás, al lado. |
| | | | | | | ATRAPAR | Lanzar la pelota y atraparla con una mano, luego con la otra, luego con ambas, luego después de girar , etc. |
| | | | | | | RODAR | Rodar hacia adelante, atrás, caminar y rodar, saltar y rodar, reptar , rodar y saltar. |
| | | FÍSICO | CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS | 1 | FUERZA | ISOTÓNICA | Poner juegos por duos en donde los niños se tomen del antebrazo y halen para su lado ofreciendo resistencia. |
| | | | | | | ISOMÉTRICA | Realizar empujes hacia delante de brazos en la pared o el piso. |
| | | | | | | ISOSNÉTICA | Jugar con elementos que tengan cierto peso como balones medicinales para niños. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AERÓBICA, ANAERÓBICA | Proponer juegos de regular duración en donde el niño participe de una forma activa y constante como vueltas al campo de Tenis u otra pista. luegos como el gato y el ratón o la lleva o relevos. |
| | | | | | | ANAERÓBICA | |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | DE REACCIÓN | Realizar juegos de velocidad y recreaciones en donde el niño se mueva muy rapido en sus juegos. |
| | | | | | | GESTUAL | Desglosar los diferentes gestos del Tenis para que el niño los realice uno por uno en velocidad lenta y normal. |
| | | | | | | DE DESPLAZAMIENTO | Pronoener al niño avanzar en buena velocidad y variadas direcciones a ponerse en posición de golpeos, Drive,etc. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | TREN SUPERIOR | Actividades de estiramiento de tren superior en pareja e individual.La balanzay el semucho con brazos. |
| | | | | | | TREN INFERIOR | Actividades de estiramiento de tren superior en pareja e individual.La balanzay el semucho con piernas. |
| | | TÉCNICO | DEPORTIVAS | 1 | DRIVE | PASO A PASO | Desgolsar el gesto en tres momentos y hacer que el niño nos imite.,inicial, armado y golpeo. |
| | | | | | | DIFERENTES RITMOS | Realizar el gesto a velocidad lenta, regular y normal y que el niño las imite. |
| | | | | | | PLANO | Realiza el golpe de Drive con la raqueta totalmente plana. |
| | | | | | | CON TOSPIN | Realiza el golpe de Drive con la ra queta ligeramente girada en la parte de arriba hacia adelante . |
| | | | | | | LIFTADO O CORTADO | Contrario al anterior , el niño golpea con la raqueta ligeramente girada en la parte de arriba hacia ayrás. |
| | | | | 2 | REVÉS | PASO A PASO | Desgolsar el gesto en tres momentos y hacer que el niño nos imite.,inicial, armado y golpeo. |
| | | | | | | DIFERENTES RITMOS | Realizar el gesto a velocidad lenta, regular y normal y que el niño las imite. |
| | | | | | | CON TOSPIN | Realiza el golpe de REVÉS con la raqueta totalmente plana. |
| | | | | | | PASO A PASO | Realiza el golpe de REVÉS con la ra queta ligeramente girada en la parte de arriba hacia adelante . |
| | | | | | | A UNA MANO Y A DOS | Se realiza inicialmente con una mano y luego con dos manos. |
| | | | | 3 | SERVICIO | POR ABAJO | Dejar caer la pelota en el piso y luego de dar un bote golpear e intentar pasarla por encima de una malla. |
| | | | | | | POR ARRIBA | Lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda e intentar golpear arriba con la mano derecha o raqueta. |
| | | | | | | DE LADO | La misma haccIón que la anterior pero golpeando de lado. |
| | | | | | | RECREATIVO | Todas estas acciones se pueden hacer en forma de juegos con globitos de inflar o pre deportivos. |
| | | | | 4 | VOLEA | ALTA | Se motiva a los niños que la realicen con globitos y se golpea por arriba. |
| | | | | | | MEDIA | Se golpea en una altura media y sin dejar caer e globito con un compañero. |
| | | | | | | BAJA | Se golpea el globito desde debajo de la rodilla y en parejas. |
| | | | | | | COMBINADA | Se golpea en volea de Drive y Revés con los globitos y con un compañero. |
| | | | | 5 | REMATE | ESTÁTICO | El deportista lanza pelotas hacia arriba e intenta golpear inicialmente con la mano y luego con raqueta. |
| | | | | | | EN MOVIMIENTO | La misma acción anterior pero con movimiento. |
| | | | | | | EN MALLA | Realiza acción de remate en la malla. |
| | | | | | | ULTIMA LINEA | Realiza acción de remate en la última linea. |
| | | | | | | EN LA T | Realiza acción de remate en la T. Cabe aclarar que el gesto técnico del remate es similar al de Servicio. |
| | | TEÓRICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | Pero la versión más popularizada cuenta que el bogotano Álvaro Uribe Cordovés llegó al país, luego de haber estado en Europa, con implementos para la práctica de este deporte y con un manual de reglas .Al inicio, jugarlo sólo fue | |
| | | | | 2 | REGLAMENTACIÓN | El Tenis de campo en su mínima expresión es sencillamente pasar la pelota por encima de una malla sin permitir que la pelota rebote más de una vez. | |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | 1 . El campo de Mini tenis tendrá como mínimo una malla con altura de 50 centímetros y una altura máxima de 80 centímetros, esta variación es de acuerdo a la edad de los niños practicantes del Mini tenis.<br>2. Las pelotas utilizadas son de espuma, blandas, lentas y blanditas cuando menor sea la edad del niño deportista, por ejemplo los niños hasta 6 años juegan con bola punto rojo de iniciación: los niños de 7 a 8 años juegan con bola naranja y los niños de 9 a 12 años juegan con bola punto verde.<br>3. Lo ancho del campo será mínimo de 4 metros y de largo 6 metros para niños de 6 años y 8 metros de largo para niños de 7 años y 10 de largo para niños de 9 a 12 años.<br>4. La regla mínima para poner la bola en juego es que pase por encima de la malla y que caiga dentro de las líneas que demarcan el campo. | |
| | | | | | | HABITOS DEPORTIVOS | Es responsable y coherente con su proceso deportivo en pro de un adecuado rendimiento. No consume cosas que lo afecten negativamente. |
| | | PSICOSOCIAL VALITIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | TRABAJO EN EQUIPO | Realiza y participa de diversas actividades que se proponen tratando en lo posible de que el equipo salga adelante. |
| | | | | | | RESPONSABILIDAD | Se compromete a cuidar los elementos deportivos que se le asignan para la práctica del deporte. |
| | | | | | | ACTITUD POSITIVA | Participa activamente y de buen genio con todas las actividades propuestas. |
| | | | | | | HONESTIDAD | Responde y respeta los espacios y elementos de sus compañeritos y realiza las actividades sin trampas. |
| | | | | | | DIVERSIÓN | Se divierte y comparte en una sana expresión de su personalidad y ayuda a otros compañeritos a que estén bien. |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | Participa de talleres de sensibilización sobre la importancia del aseo diario en todos sus aspectos. |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | Realizar una minuta ordenada de acuerdo a la necesidad de ingesta del deportista. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | Presentar ejemplos de buena presentación desde el profesor hasta los auxiliares del escenario deportivo. |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | Recordar la importancia del adecuado descanso y reparador sueño para un adecuado crecimiento con buena salud. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | Demostrar a través de test físicos la incidencia de la práctica de la actividad deportiva en su buén crecimiento. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | Presentar siempre al deportista una constante motivación sobre la actividad deportiva y todos sus beneficios. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | Participa de Ranking deportivos como forma de estímulo diario de superación deportiva y personal. |
| | | | | | | ADECUADO EJEMPLO | El profesor debe ser y parecer un excelente deportista-ejemplo para el niño por que el todo lo copia y esa es la mejor enseñanza |
| | | | | | | CONSTANTES FESTIVALES | Regularmente colocar retos y motivar a superarlos dando las adecuadas indicaciones y claves técnicas para lograrlo. |
| | | | | | | INVOLUCRAR SU ENTORNO | La familia del deportista acompaña y se entera de cuando participa de eventos deportivos. |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Proponer actividades en donde el deportista propone soluciones a posibles inconvenientes de un partido como tal. |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | El niño participa, cumple y responde por sus tareas tanto fuera y denyro del campo, respetando las reglas y compañeros. |
| | | | | | | TALLERES VIVENCIALES | Acciones reales de juego para observar la forma en que puede reaccionar el niño en un evento real y tomar correcciones. |
| | | RECREACIÓN | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | BEISBOL-TE | El niño golpea la pelota de Drive o Revés y corre a la base. |
| | | | | | | FUTBOL-TE | El niño trabaja en equipo para meter el gol haciendo los pases |
| | | | | | | TINGO TAN | Trabajo en parejas de desplazamiento y trabajo en equipo. |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | PONCHADO | Juegos a protegerr al rey y la reina de los ponchados. |
| | | | | | | A LA RUEDA | Juego de integración y ritmo. |
| | | | | | | LA LLEVA | Juego de velocidad y cambio de dirección. |
| | | | | | | LA LOLA Y LIBERTADO | Juegos de parejas. Velocidad y dirección. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | PINTADA DE | Demarcación de mallas y campos deportivos. |
| | | | | | | MÁSCARAS | Como forma de recreación. |
| | | | | | | CASTILLOS | Realizar castillos y collages como trabajo manual. |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | AUTORETRATO | Como se ven los niños mismos. |
| | | | | | | BASES RECEP | Saltar a un pie. |
| | | | | | | | Saltar a dos piés. |
| | | | | | | | Hacer collitos. |
| | | | | | | | Hacer maripositas. |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | FESTIVAL DE | Retos de Drive. |
| | | | | | | | Retos de Revés. |
| | | | | | | | Retos de Servicio. |
| | | | | | | | Control de pelotas en parejas o/y con el profe. |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | MARZO DE 2023 |
| NOMBRES Y APELLIDOS | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | SOACHA |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

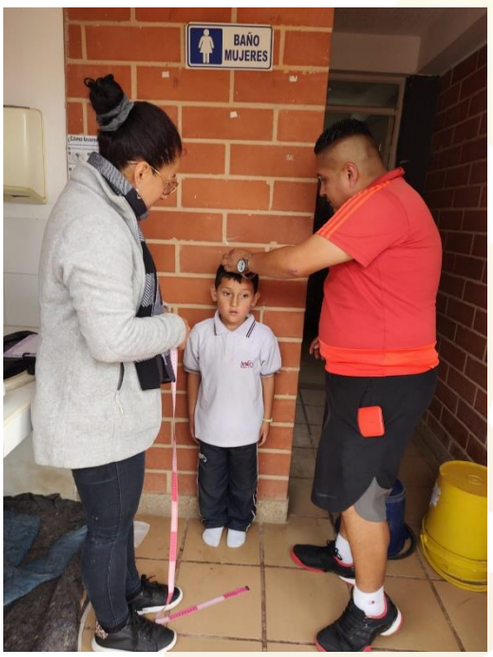
| | |
|---|---|
| DEPORTE / MODALIDAD: | TENIS DE CAMPO |
| MUNICIPIO: | SOACHA |
| NOMBRE DEL FORMADOR: | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |

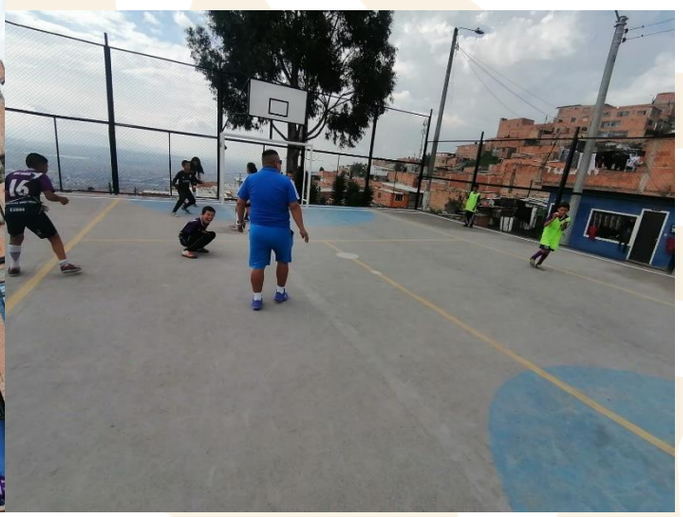
| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 A.M. A 10:00 A.M. | GRUPO | INICIACION 1 | | INICIACION 1 | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Villa Mercedes "Cazuca" | | Villa Mercedes "Cazuca" | | | | | |
| 4:00 P.M. A 6:00 P.M. | GRUPO | INICIACION 2 | | INICIACION 2 | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Villa Mercedes "Cazuca" | | Villa Mercedes "Cazuca" | | | | | |
| 6:00 P.M. A 8:00 P.M. | GRUPO | INICIACION 3 | | INICIACION 3 | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Villa Mercedes "Cazuca" | | Villa Mercedes "Cazuca" | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| NOMBRE MONITOR | | | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI | | | | | | |

**ANEXO 4**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ENCUENTROS PRESENCIALES CON LOS DEPORTISTAS


BAÑO
MUJERES



**ANEXO 5**
COBERTURA POBLACION

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

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 1 | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 1 |
| 7 AÑOS | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 8 AÑOS | 1 | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 1 |
| 9 AÑOS | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 10 AÑOS | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | | | | | | | 4 |
| 11 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 12 AÑOS | 3 | 1 | | 3 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 13 AÑOS | 2 | 0 | | 2 | | 0 | | | | | | | | | 2 |
| 14 AÑOS | 3 | 1 | | 3 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 15 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 16 AÑOS | 0 | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 17 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| TOTALES | 20 | 10 | | 20 | | 10 | | | | | | | | | 30 |

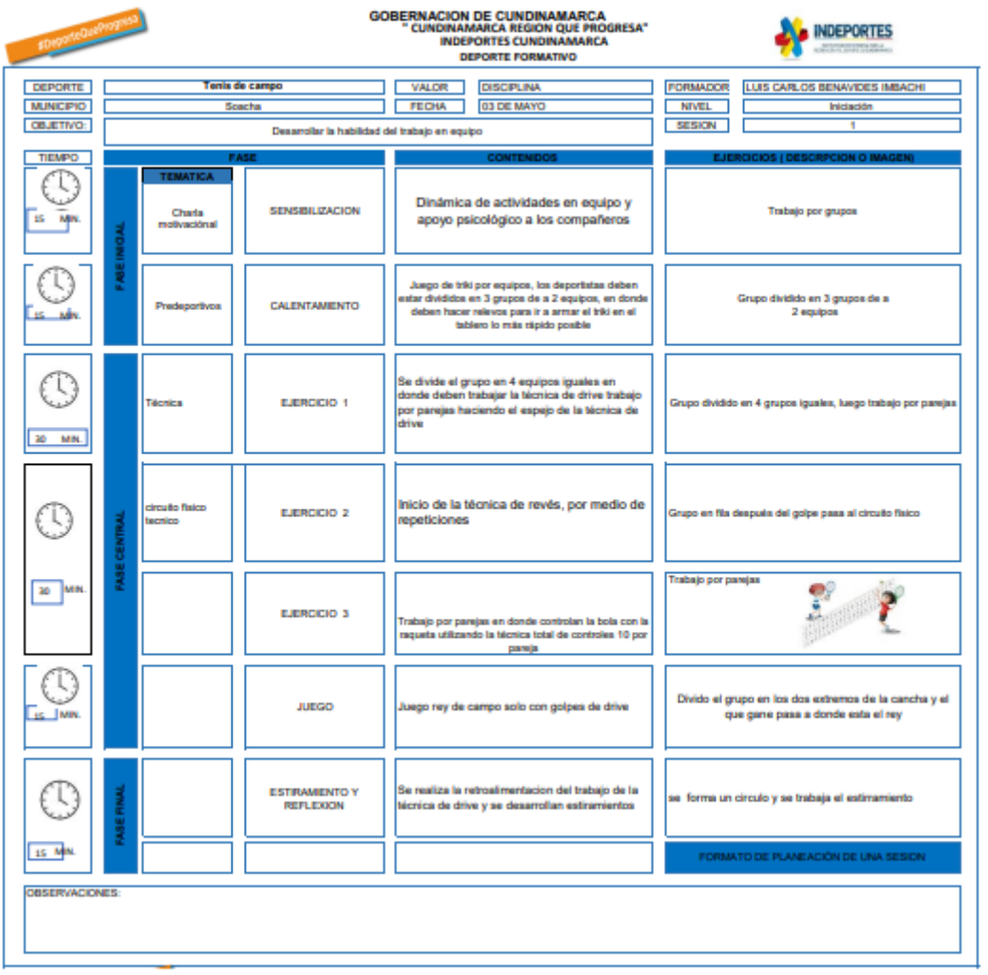
Página 1

**ANEXO NO.6**

**PANTALLAZO IMAGEN INDEPORTES REDES SOCIALES DE PARTICIPACIONES**

**ANEXO 7**

Pantallazo de las planeaciones del mes de mayo.



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | DISCIPLINA | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 03 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila despues del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estiramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

INDEPORTES

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | DISCIPLINA | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 03 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivaciónal | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

INDEPORTES

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | DISCIPLINA | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 03 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivaciónal | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 08 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estiramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 08 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivaciónal | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 08 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 10 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 10 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 10 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COPERATIVIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 15 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COPERATIVIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 15 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | OPERATIVIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 15 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | HONESTIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 17 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivaciónal | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | HONESTIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 17 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESIÓN | 2 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | HONESTIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 17 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | DIGNIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 22 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | DIGNIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 22 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivaciónal | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | DIGNIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 22 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | SOCIALIZACION | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 24 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| | TEMATICA | | | |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | SOCIALIZACION | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 24 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | SOCIALIZACION | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 24 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 29 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | TEMATICA | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 29 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 29 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | SINCERIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 31 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | SINCERIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 31 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila despues del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estiramiento |
| | | | | | FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

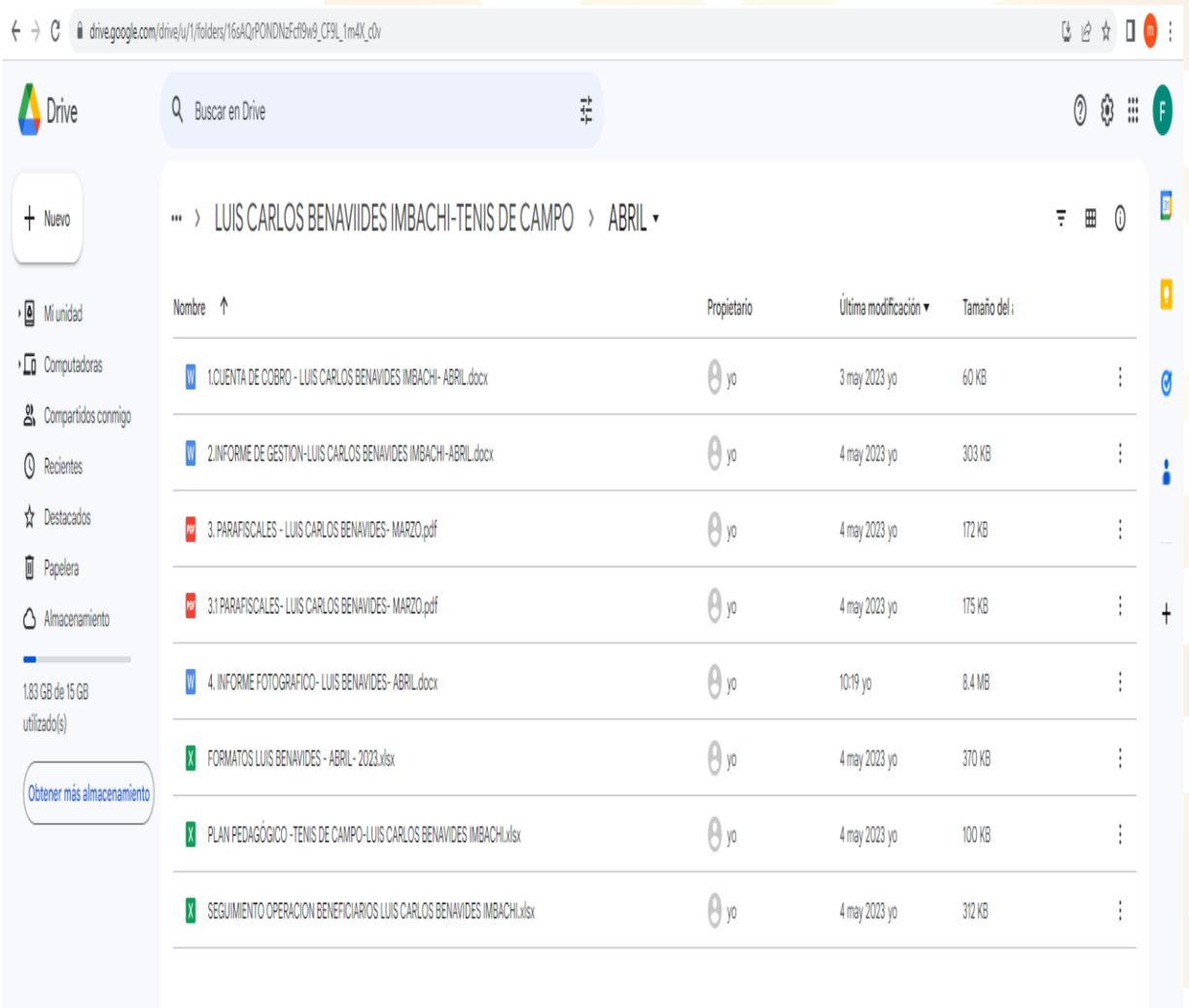
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | Tenis de campo | VALOR | SINCERIDAD | FORMADOR | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI |
| MUNICIPIO | Soacha | FECHA | 31 DE MAYO | NIVEL | Iniciación |
| OBJETIVO: | Desarrollar la habilidad del trabajo en equipo | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Charla motivacional | SENSIBILIZACION | Dinámica de actividades en equipo y apoyo psicológico a los compañeros | Trabajo por grupos |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de triki por equipos, los deportistas deben estar divididos en 3 grupos de a 2 equipos, en donde deben hacer relevos para ir a armar el triki en el tablero lo más rápido posible | Grupo dividido en 3 grupos de a 2 equipos |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Técnica | EJERCICIO 1 | Se divide el grupo en 4 equipos iguales en donde deben trabajar la técnica de drive trabajo por parejas haciendo el espejo de la técnica de drive | Grupo dividido en 4 grupos iguales, luego trabajo por parejas |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — circuito físico tecnico | EJERCICIO 2 | Inicio de la técnica de revés, por medio de repeticiones | Grupo en fila después del golpe pasa al circuito físico |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | EJERCICIO 3 | Trabajo por parejas en donde controlan la bola con la raqueta utilizando la técnica total de controles 10 por pareja | Trabajo por parejas |
| | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego rey de campo solo con golpes de drive | Divido el grupo en los dos extremos de la cancha y el que gane pasa a donde esta el rey |
| 15 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza la retroalimentacion del trabajo de la técnica de drive y se desarrollan estiramientos | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | | | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**ANEXO 8**

Pantallazo actualización de documentos subidos al drive durante el mes de abril.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## ANEXO 9

PANTALLAZO DEL PLAN MENSUAL DEL MES DE MAYO

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES MAYO** | | | | **MUNICIPIO:** | **SOACHA** | |
| **LUGAR: VILLA MERCEDES -CAZUCA** | | | | **HORARIO DE PRACTICA:** | **LUNES Y MIERCOLES (8 AM - 2PM)** | |
| | | | | **NIVEL** | | |
| | | | | **INICIACIÓN I-II-III** | | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | | | | **6 A 8 AÑOS** | **9 A 12 AÑOS** | **13- 17 AÑOS** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | X | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | X | X |
| | | | COMPAÑERISMO | | | |
| | | | JUSTICIA | | | |
| | | | COOPERACION | | | |
| | | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | |
| | | | RITMO | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | |
| | | | ORIENTACION | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | |
| | | | REACCIÓN | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | |
| | | | VELOCIDAD | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | RECEPCION | | | |
| | | | EMPUÑADURA | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | DRIVE | | | |
| | | | REVES | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | |
| | | | ESTIVALES RECREATIVO | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | |

**FIRMA FORMADOR:** LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**ANEXO 10**

PANTALLAZO CRONOGRAMA ELABORACIÓN DE PRUEBAS DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS 2023.

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIV0**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL:**

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | PESO CORPORAL | ESTATURA DE PIE | ESTATURA SENTADO | ENVERGADURA | PERIMETRO DE CINTURA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | KG | CMS. | CMS. | CMS. | CMS. |
| 1 | NOHELIA CEPEDA | 7 | | TENIS DE CAMPO | 19 | 115 | 78 | 105 | 58 |
| 2 | KEVIN DUCUARA AROKA | 8 | | TENIS DE CAMPO | 22 | 125 | 85 | 115 | 65 |
| 3 | NICOL RAMIREZ | 6 | | TENIS DE CAMPO | 18 | 110 | 75 | 102 | 57 |
| 4 | LEIDER DUVAN MORALEZ GARCIA | 9 | | TENIS DE CAMPO | 28 | 128 | 87 | 120 | 68 |
| 5 | KAREN GOMEZ | 9 | | TENIS DE CAMPO | 30 | 132 | 85 | 118 | 58 |
| 6 | JUAN JOSE SOCHA | 7 | | TENIS DE CAMPO | 22 | 122 | 68 | 103 | 65 |
| 7 | PAULA VANESSA DUCUARA AROKA | 10 | | TENIS DE CAMPO | 32 | 140 | 87 | 118 | 67 |
| 8 | BREYNER STIVEN LAGUNA | 10 | | TENIS DE CAMPO | 34 | 135 | 85 | 117 | 63 |
| 9 | SARA VALENTINA RAMIREZ ANGULO | 10 | | TENIS DE CAMPO | 30 | 129 | 85 | 120 | 58 |
| 10 | SAMUEL MONROY | 10 | | TENIS DE CAMPO | 35 | 141 | 86 | 122 | 58 |
| 11 | HEIDER ANDRES RODRIGUEZ | 11 | | TENIS DE CAMPO | 28 | 148 | 111 | 144 | 59 |
| 12 | DAYANA FLORES | 13 | | TENIS DE CAMPO | 30 | 158 | 100 | 134 | 69 |
| 13 | JUAN FELIPE GARZON | 12 | | TENIS DE CAMPO | 29 | 138 | 102 | 154 | 49 |
| 14 | MIGUEL ANGEL GOMEZ | 11 | | TENIS DE CAMPO | 28 | 128 | 102 | 124 | 39 |
| 15 | JHON ALEJANDRO DIAZ | 13 | | TENIS DE CAMPO | 31 | 138 | 101 | 131 | 59 |
| 16 | YULIEHT SOCHA | 12 | | TENIS DE CAMPO | 28 | 148 | 105 | 133 | 42 |
| 17 | LIZ CAMILA CASTILLO | 11 | | TENIS DE CAMPO | 28 | 148 | 103 | 126 | 43 |
| 18 | DAYANA LAGUNA | 12 | | TENIS DE CAMPO | 27 | 148 | 108 | 123 | 57 |
| 19 | LAURA LIMA | 12 | | TENIS DE CAMPO | 32 | 148 | 110 | 135 | 58 |
| 20 | ZAIRA LIMA | 13 | | TENIS DE CAMPO | 28 | 148 | 111 | 140 | 60 |
| 21 | VALENTINA VALENCIA | 14 | | TENIS DE CAMPO | 33 | 155 | 121 | 155 | 63 |
| 22 | NICOL PALENCIA | 15 | | TENIS DE CAMPO | 42 | 125 | 122 | 115 | 64 |
| 23 | MELVIN CASTILLO LIMA | 17 | | TENIS DE CAMPO | 48 | 110 | 123 | 102 | 65 |
| 24 | MATEO GARZON LOPEZ | 14 | | TENIS DE CAMPO | 51 | 128 | 124 | 120 | 66 |
| 25 | HEIDER QUINTERO FIGUEROA | 14 | | TENIS DE CAMPO | 39 | 132 | 125 | 118 | 67 |
| 26 | JHOAN FRANCO | 15 | | TENIS DE CAMPO | 40 | 122 | 131 | 103 | 68 |
| 27 | KEVIN LOPEZ GARZON | 16 | | TENIS DE CAMPO | 41 | 140 | 127 | 118 | 69 |
| 28 | ZAMIRA FAJARDO TORRES | 14 | | TENIS DE CAMPO | 42 | 135 | 133 | 117 | 70 |
| 29 | DIANA PATRICIA MEDINA | 15 | | TENIS DE CAMPO | 43 | 129 | 129 | 120 | 71 |
| 30 | SANTIAGO VERA CIFUENTES | 17 | | TENIS DE CAMPO | 44 | 141 | 130 | 122 | 72 |
| | **MUNICIPIO EVALUADO:** | | | **SOACHA** | | | | | |
| | **FORMADOR:** | | | **LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI** | | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## 6 A 8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | |
| 1 | NOHELIA CEPEDA | 7 | 21/03/2016 | TENIS DE CAMPO | 4,74 | 4,12 | 96 | 97 | 96,5 | 95 | 25 | 21 | 23 | 23 |
| 2 | KEVIN DUCUARA AROKA | 8 | 8/06/2015 | TENIS DE CAMPO | 5,01 | 4,75 | 9,09 | 97 | 98 | 97 | 24 | 23 | 23,5 | 25 |
| 3 | NICOL RAMIREZ | 6 | 23/11/2017 | TENIS DE CAMPO | 5,23 | 4,61 | 83 | 83 | 83 | 82 | 21 | 21 | 21,1 | 17 |
| 4 | JUAN JOSE SOCHA | 7 | 5/05/2016 | TENIS DE CAMPO | 57,31 | 5,55 | 78 | 73 | 75,5 | 70 | 19 | 19 | 19,1 | 18 |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| MUNICIPIO EVALUADO | | SOACHA CUANDINAMARCA | | | | | | | | | | | | |
| EVALUADOR | | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI | | | | | | | | | | | | |

## 9 A 12 AÑOS

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | LEIDER DUVAN MORALEZ GARCIA | 9 | 23/11/2014 | TENIS DE CAMPO | 4.3 | 4.3 | 86 | 90 | 86.1 | 90 | 13 | 14 | 13,5 | 15 | 2.3 | 2.3 |
| 2 | KAREN GOMEZ | 9 | 2/01/2014 | TENIS DE CAMPO | 4,45 | 4,45 | 84 | 92 | 84,11 | 92 | 15 | 15 | 15 | 15 | 2,35 | 2,35 |
| 3 | PAULA VANESSA DUCUARA AROKA | 10 | 29/01/2013 | TENIS DE CAMPO | 4.85 | 4.85 | 87 | 92 | 87.2 | 92 | 16 | 16 | 16 | 20 | 3.85 | 3.85 |
| 4 | BREYNER STIVEN LAGUNA | 10 | 29/03/2013 | TENIS DE CAMPO | 5.51 | 5.51 | 60 | 60 | 60.1 | 60 | 13 | 17 | 14,8 | 12 | 3.51 | 3.51 |
| 5 | SARA VALENTINA RAMIREZ ANGULO | 10 | 30/06/2013 | TENIS DE CAMPO | 4,3 | 4,3 | 80 | 90 | 80,1 | 90 | 18 | 18 | 18 | 15 | 2,3 | 2,3 |
| 6 | SAMUEL MONROY | 10 | 21/05/2013 | TENIS DE CAMPO | 4.45 | 4.45 | 72 | 92 | 81.2 | 92 | 16 | 19 | 18 | 15 | 2.45 | 2.45 |
| 7 | HEIDER ANDRES RODRIGUEZ | 11 | 29/07/2014 | TENIS DE CAMPO | 4,85 | 4,85 | 92 | 92 | 92,1 | 92 | 18 | 17 | 16,8 | 20 | 2,85 | 2,85 |
| 8 | JUAN FELIPE GARZON | 12 | 30/08/2015 | TENIS DE CAMPO | 5.51 | 5.51 | 51 | 60 | 56.1 | 60 | 12 | 12 | 12 | 15 | 3.51 | 3.51 |
| 9 | MIGUEL ANGEL GOMEZ | 11 | 1/12/2014 | TENIS DE CAMPO | 4.3 | 4.3 | 90 | 90 | 90 | 90 | 7 | 9 | 8,1 | 12 | 2.3 | 2.3 |
| 10 | YULIEHT SOCHA | 12 | 2/03/2015 | TENIS DE CAMPO | 4,91 | 4,91 | 80 | 85 | 83,5 | 85 | 13 | 14 | 13,5 | 15 | 3,91 | 3,91 |
| 11 | LIZ CAMILA CASTILLO | 11 | 3/09/2014 | TENIS DE CAMPO | 4.85 | 4.85 | 82 | 92 | 82 | 92 | 10 | 11 | 10,5 | 13 | 3.95 | 3.95 |
| 12 | DAYANA LAGUNA | 12 | 4/10/2015 | TENIS DE CAMPO | 5,51 | 5,51 | 48 | 60 | 55,2 | 60 | 13 | 12 | 12,5 | 14 | 4,51 | 4,51 |
| 13 | LAURA LIMA | 12 | 5/12/2014 | TENIS DE CAMPO | 4.3 | 4.3 | 80 | 90 | 86.2 | 90 | 9 | 10 | 9,5 | 11 | 4.3 | 4.3 |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | | SOACHA CUNDINAMARCA | | | | | | | | | | | | |
| FORMADOR : | | | | LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI | | | | | | | | | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

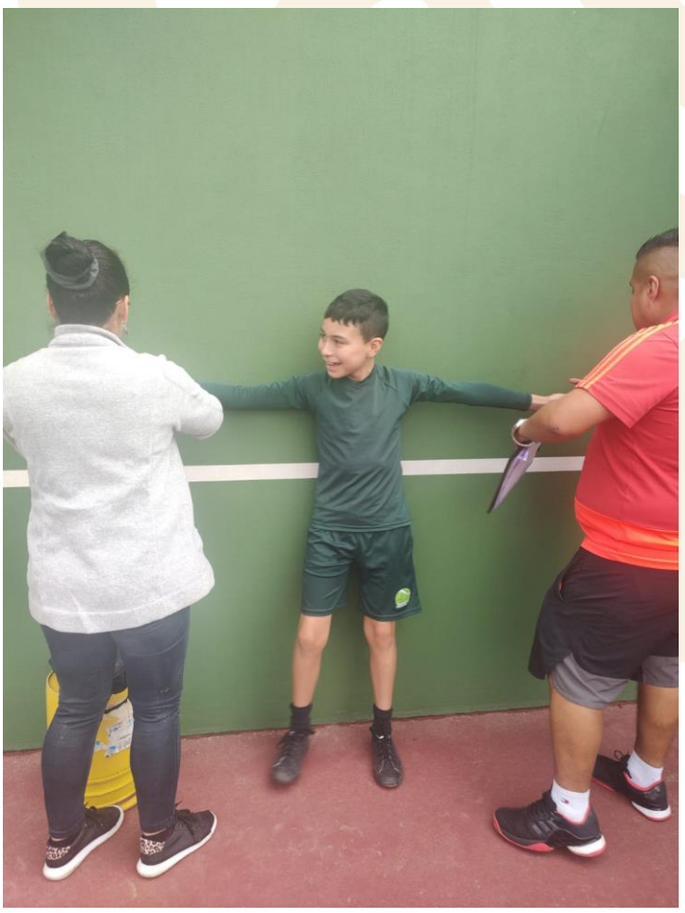
## 13 A 17 AÑOS

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

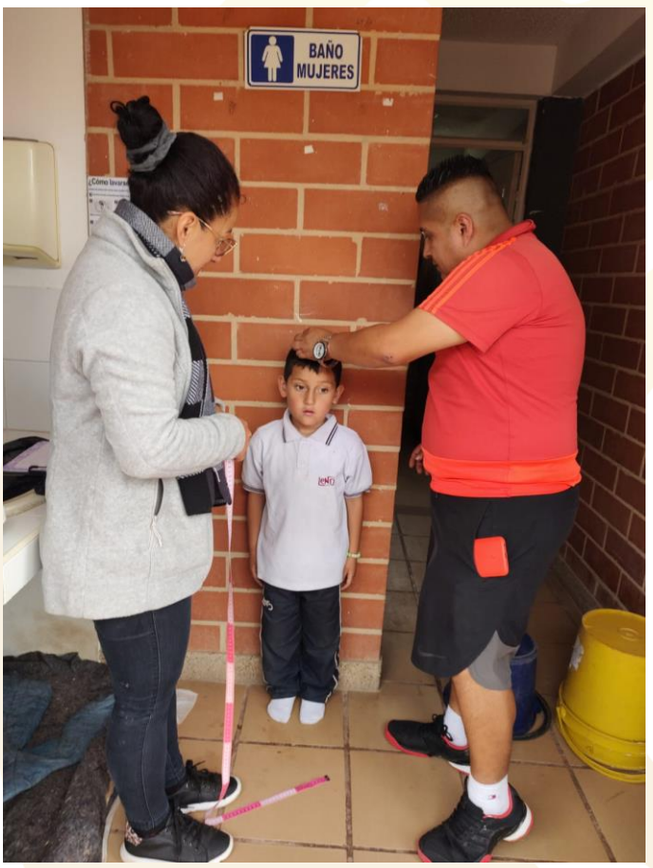
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (139) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1163) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | DAYANA FLORES | 13 | 21/04/2010 | TENIS DE CAMPO | 3,3 | 3,3 | 86 | 90 | 85,8 | 90 | 13 | 14 | 13,5 | 15 | 2,3 | 2,3 |
| 2 | JHON ALEJANDRO DIAZ | 13 | 22/11/2010 | TENIS DE CAMPO | 3,35 | 3,35 | 84 | 92 | 86 | 92 | 15 | 15 | 15 | 15 | 2,35 | 2,35 |
| 3 | ZAIRA LIMA | 13 | 13/05/2010 | TENIS DE CAMPO | 3,85 | 3,85 | 87 | 92 | 87 | 92 | 16 | 16 | 16 | 20 | 3,85 | 3,85 |
| 4 | VALENTINA VALENCIA | 14 | 24/07/2009 | TENIS DE CAMPO | 4,51 | 4,51 | 60 | 60 | 60 | 60 | 13 | 17 | 14,8 | 12 | 3,51 | 3,51 |
| 5 | NICOL PALENCIA | 15 | 3/09/2008 | TENIS DE CAMPO | 3,3 | 3,3 | 80 | 90 | 80,5 | 90 | 18 | 18 | 18 | 15 | 2,3 | 2,3 |
| 6 | MELVIN CASTILLO LIMA | 17 | 26/10/2006 | TENIS DE CAMPO | 3,45 | 3,45 | 72 | 92 | 78,5 | 92 | 16 | 19 | 18 | 15 | 2,45 | 2,45 |
| 7 | MATEO GARZON LOPEZ | 14 | 8/12/2009 | TENIS DE CAMPO | 3,85 | 3,85 | 92 | 92 | 92 ,0 | 92 | 18 | 17 | 16,8 | 20 | 2,85 | 2,85 |
| 8 | HEIDER QUINTERO FIGUEROA | 14 | 18/05/2009 | TENIS DE CAMPO | 4,51 | 4,51 | 51 | 60 | 56,1 | 60 | 12 | 12 | 12 | 15 | 3,51 | 3,51 |
| 9 | JHOAN FRANCO | 15 | 17/03/2008 | TENIS DE CAMPO | 3,3 | 3,3 | 90 | 90 | 90 ,0 | 90 | 7 | 9 | 8 | 12 | 2,3 | 2,3 |
| 10 | KEVIN LOPEZ GARZON | 16 | 30/07/2007 | TENIS DE CAMPO | 3,91 | 3,91 | 80 | 85 | 80 2,5 | 85 | 13 | 14 | 13,5 | 15 | 3,91 | 3,91 |
| 11 | ZAMIRA FAJARDO TORRES | 14 | 1/12/2009 | TENIS DE CAMPO | 3,85 | 3,85 | 82 | 92 | 86,2 | 92 | 10 | 11 | 10,5 | 13 | 3,95 | 3,95 |
| 12 | DIANA PATRICIA MEDINA | 15 | 2/05/2008 | TENIS DE CAMPO | 4,51 | 4,51 | 48 | 60 | 51,3 | 60 | 13 | 12 | 12,5 | 14 | 4,51 | 4,51 |
| 13 | SANTIAGO VERA CIFUENTES | 17 | 3/09/2006 | TENIS DE CAMPO | 4,3 | 4,3 | 80 | 90 | 85 | 90 | 9 | 10 | 9,5 | 11 | 4,3 | 4,3 |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |

MUNICIPIO EVALUADO: SOACHA CUNADINAMARCA
FORMADOR : LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI



¿Cómo lavarse las manos?


BAÑO
MUJERES

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**ANEXO 11**

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE MAYO

IMRDS
Nit. 832.000.906-6

ALCALDÍA MUNICIPAL DE SOACHA

**EL SUSCRISTO PROFESIONAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA**

**CERTIFICA:**

Que el señor **LUIS CARLOS BENAVIDES IMBACHI,** identificado con cedula de ciudadanía **N° 1012357085,** realizo actividades propias en apoyo a la gestión como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO,** para el departamento de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" para el cumplimiento de las metas del **INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA,** en la disciplina de **TENIS DE CAMPO,** durante el periodo comprendido entre el primero (01) de abril y el treinta (30) de abril del año 2023, con grupos de formación del municipio de Soacha.

La presente se expide a solicitud del interesado al segundo (02) día del mes de mayo del año 2023.

**LIC.CARLOS ARTURO VASQUEZ CORTES**
**Sub-director Deportivo**

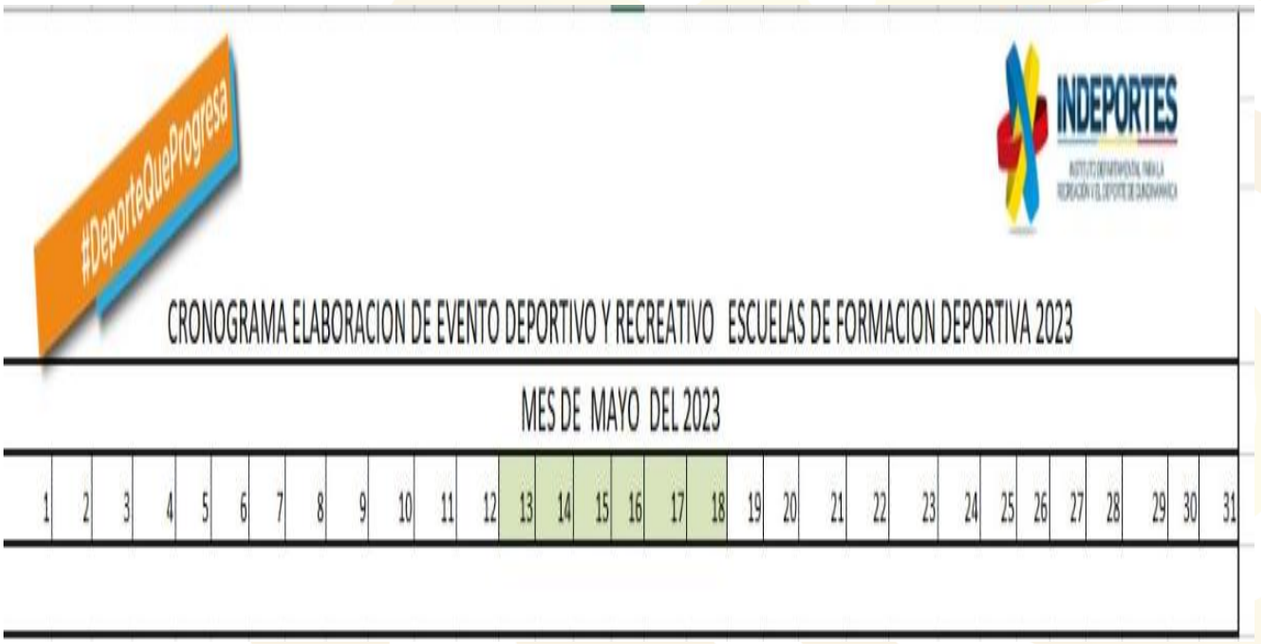
**V°B° Lic. SANDRA MILENA MATIZ CAMARGO – Coordinadora de proyectos**



Powered by CamScanner

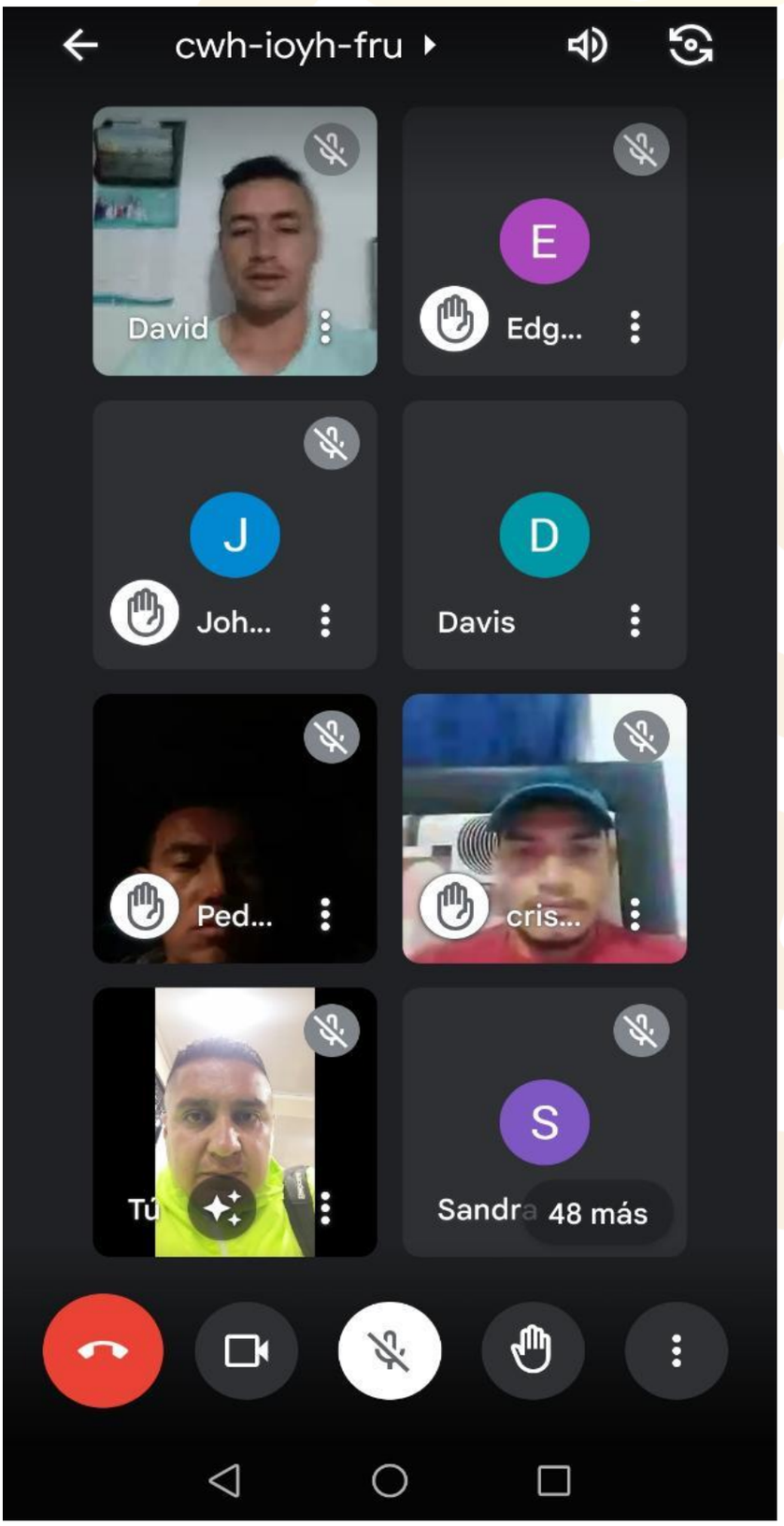
**ANEXO 12**

CRONOGRAMA FESTIVAL DEPORTIVO

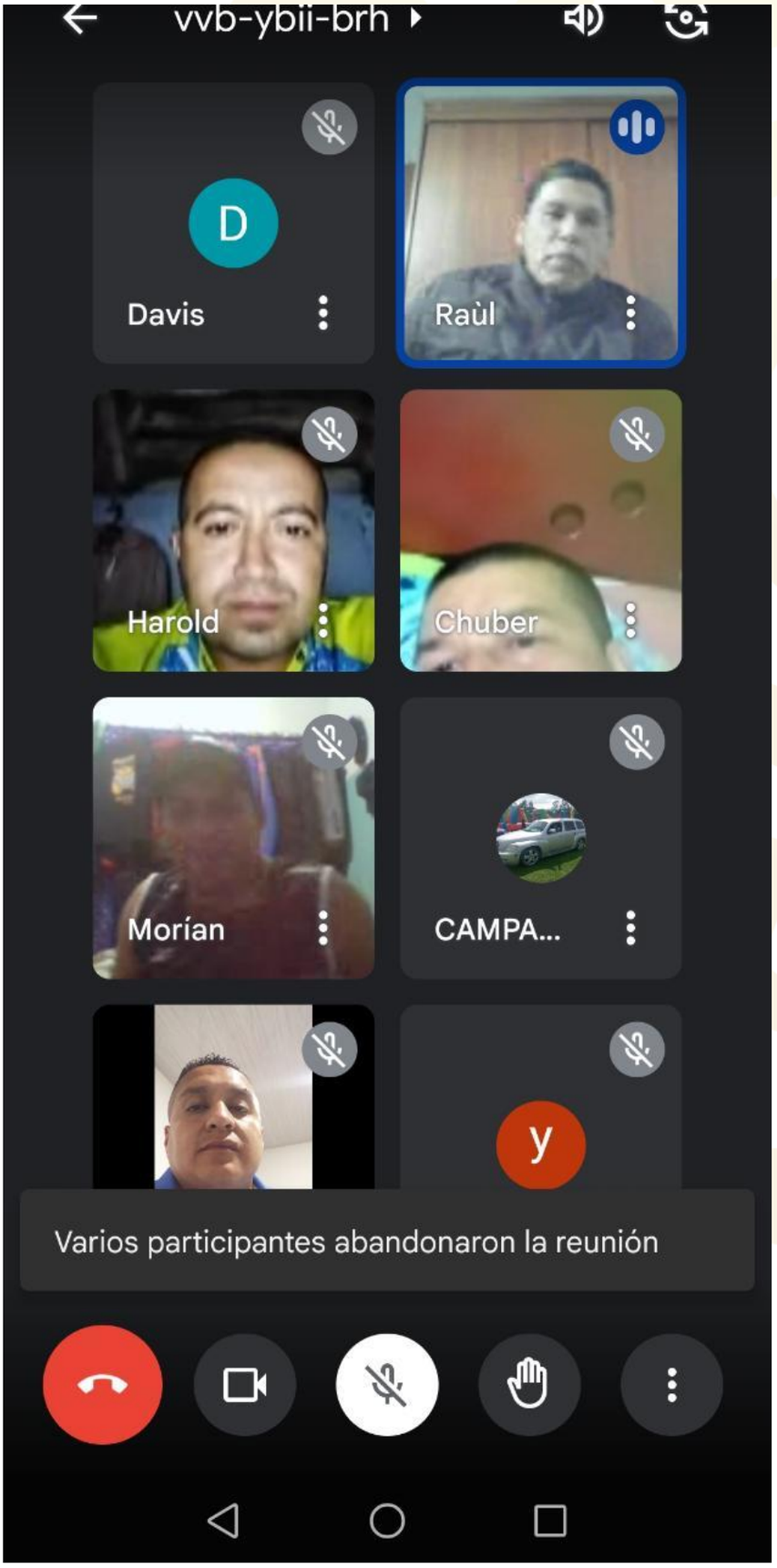


**ANEXO 13**

**17-04-2023:** REUNIÓN VIRTUAL DONDE SE EXPLICARON ESPECIFICACIONES ACERCA DE LA TOMA DE VALORACIONES Y EJECUCIÓN DE TEST Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.



**27/04/2023:** REUNIÓN VIRTUAL DE LA CAPACITACIÓN DEL FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO A REALIZARSE DURANTE EL MES DE MAYO.



**ANEXO 14**

FORMATO ÚNICO DOCUMENTAL.

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ENTIDAD PRODUCTORA: | | | | | | | | | | | | | | |
| UNIDAD ADMINISTRATIVA: | | | | | | | | | | | | | | |
| OFICINA PRODUCTORA : | | | | | | | | | | | | | | |
| OBJETO: | | | | | | | | | | | | | | |

| REGISTRO DE ENTRADA | | | |
|---|---|---|---|
| AÑO | MES | DIA | NT |
| | | | |
| NT- Numero de transferencia | | | |

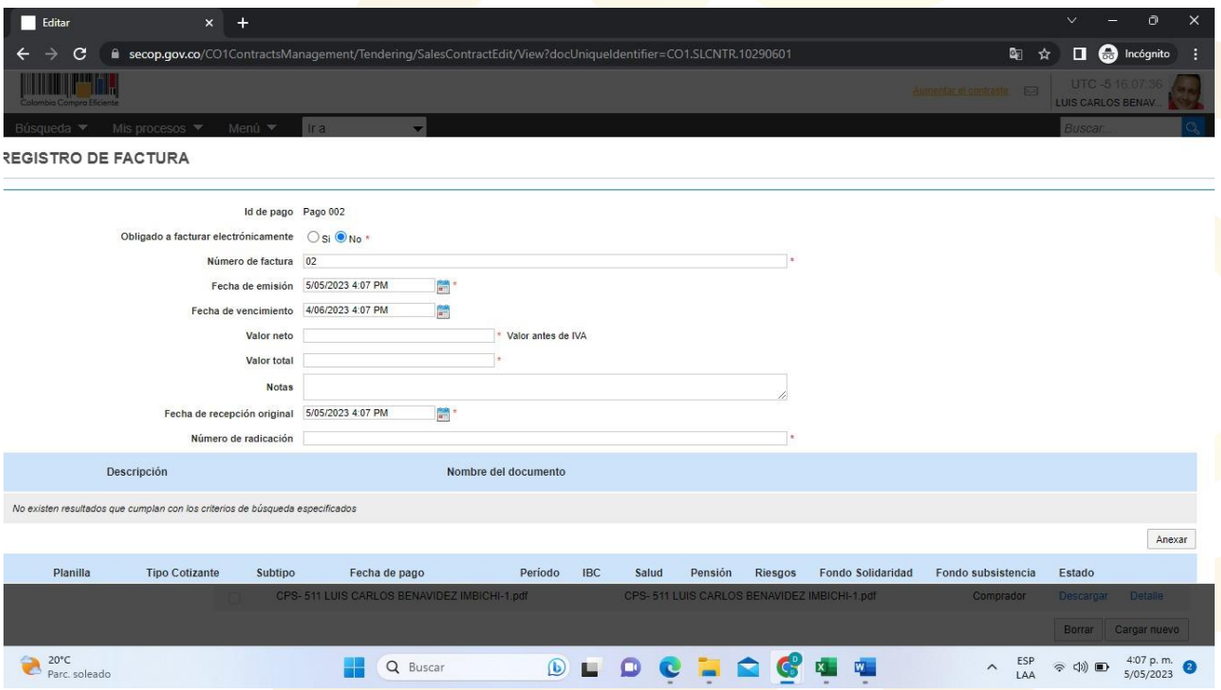
| Nro. De orden | Código | Nombre de las series, subseries o asuntos | Fechas Extremas | | Unidad de Conservación | | | | Nro. De Folios | Soporte | Frecuencia de consulta | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Inicial | Final | Caja | Carpeta | Tomo | Otro |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

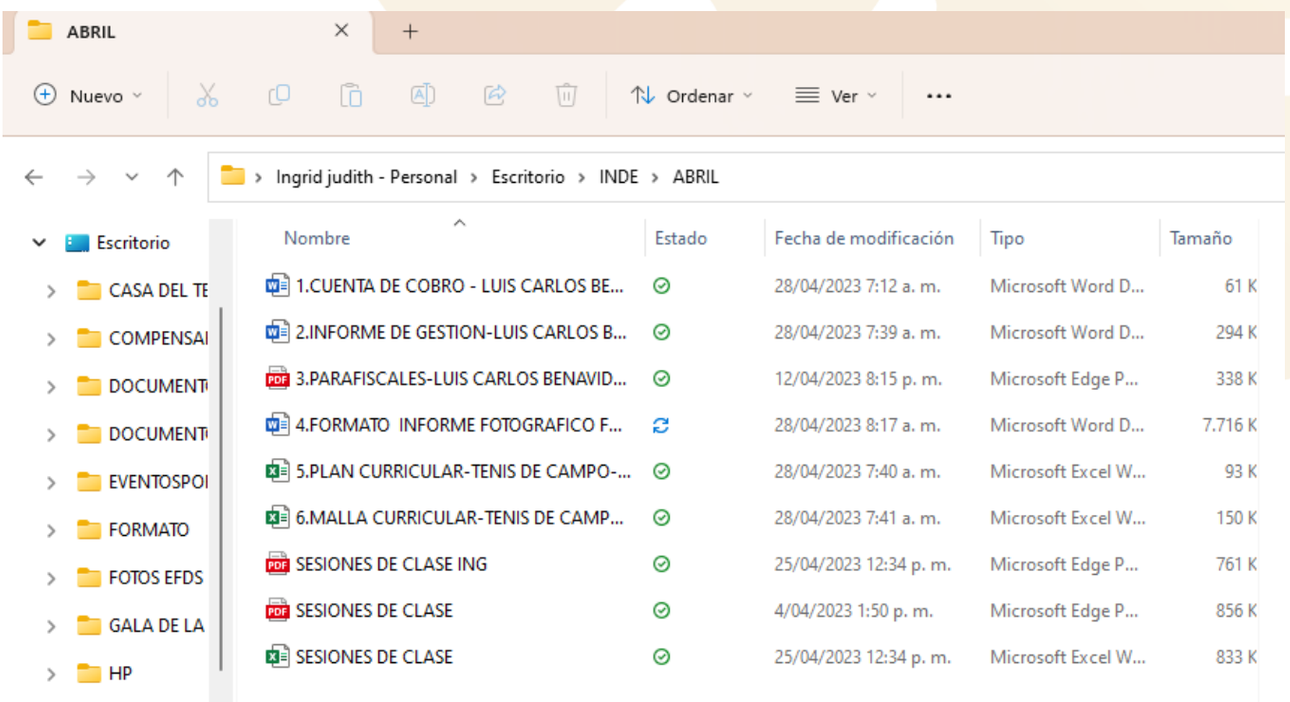
Elaborado por:_____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por:_____ Cargo_____ Firma_____

**ANEXO 15**

PANTALLAZO DEL SECOP II, CREACION DE PAGO N°02




**ANEXO 16**

ACTUALIZACIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN DEL MES DE ABRIL.