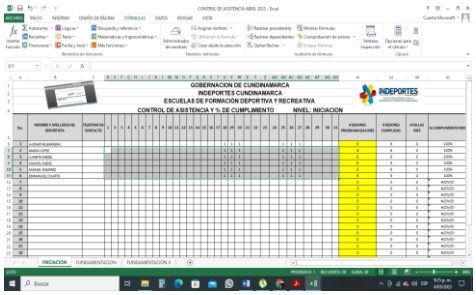
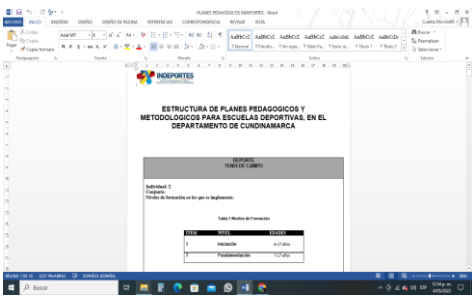
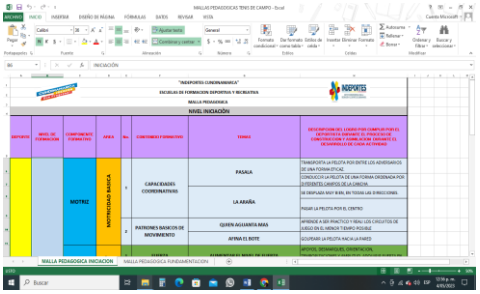
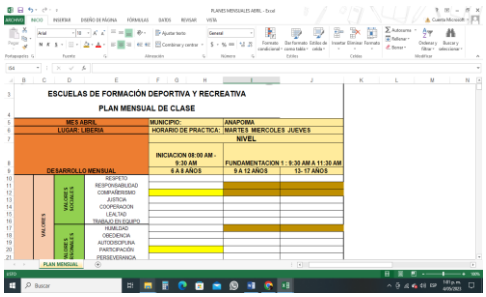
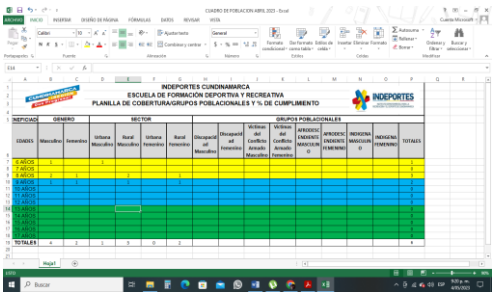
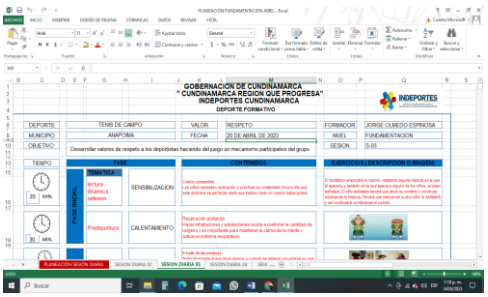
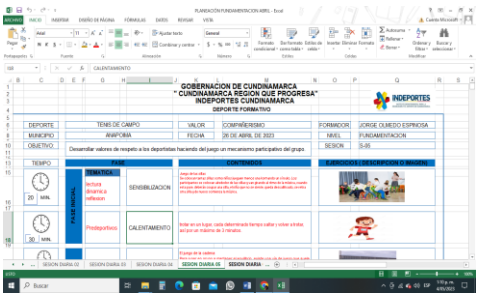
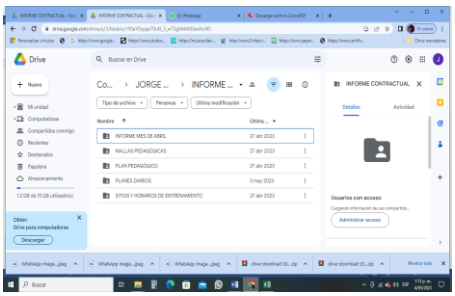
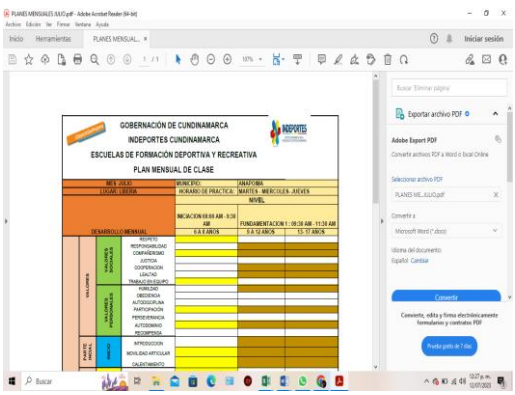
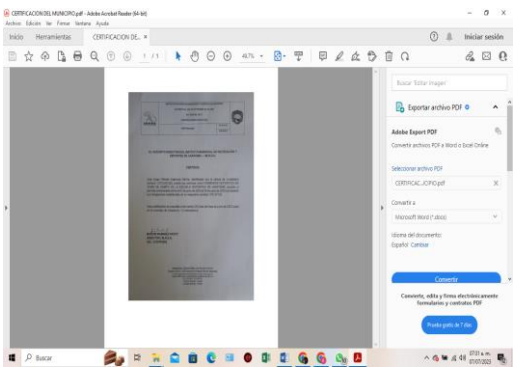
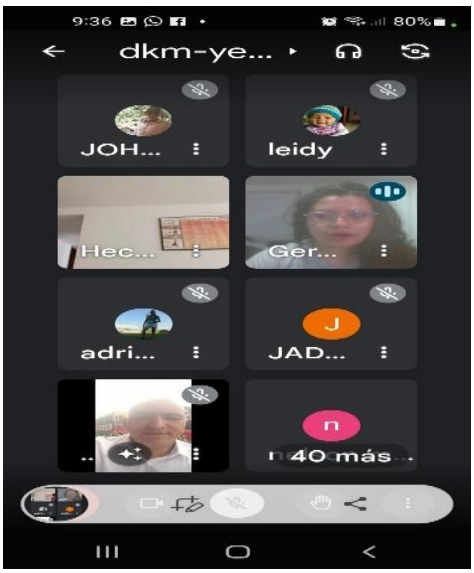
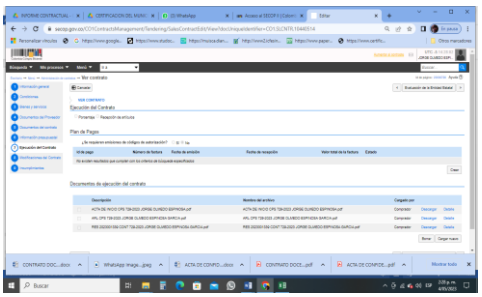
EVIDENCIAS INFORME No 03 MES DE JUNIO - CTO 729 -2023			
Nombre del contratista	JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA		
Número de identificación	1.073.630.293	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/06/2023-30/06/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023001339
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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 A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.			

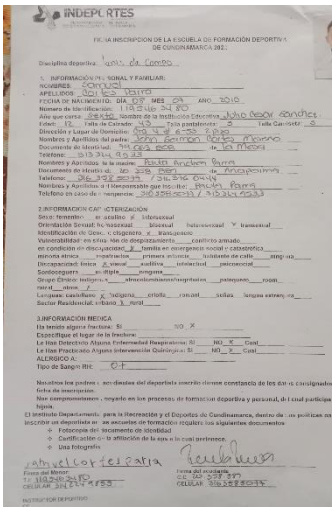
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/15le9n6lR15cxISIdfEEyg89spXnTSA7F
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1WCtdoszn2yDJ9nTpqkPvzes5W2gB0Rrh
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1b_CDSRSB66TzFbVqOj9lt-6X2MC1yQa1 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1Lmmk2lSPJJlaHqi31cnDbc2X7SGwcaOS
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/14hMWXsCSVuWJ9-B_O3CzkYeEHUjgnTaw
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1ySUMDd41MlmKKRxaE230H09kPOPP5hzy

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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/15le9n6lR15cxlSIdfEEyg89spXnTSA7F
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 . 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.	  https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1G4R2OhFkiyXr631gxdLHbhOR5wBC11xr https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1Y-Gg17MHetaPbGRkbbGwdUPCBup7JEEd
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.	

	https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1SQfSlNTQ2xwexdAtb7VnH0snauOYRZ4z
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1RDbZ7qwkzqNbGeYq64U8DzSCZHgq9QQ-
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.	Durante el periodo contractual no se realizaron las pruebas o test de habilidades físicas, estas se realizaron en el mes de Mayo, cuyas evidencias se encuentran en la plataforma DRIVE; se queda en espera de la programación para las siguientes pruebas. https://drive.google.com/drive/u/6/folders/1r0VmP6Zhnh1yqq-LsftraSVdgcmqDMNE
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.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1kFZm_NML6lgEwtNW441VId9giifXQ0pS

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.	Durante el periodo contractual no se ha requerido brindar apoyo para festivales deportivos.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/5/folders/15le9n6lR15cxISIdfEEyg89spXnTSA7F
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.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes de junio.
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).	

	https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10440514
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	 https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1-obqygRGO97eUlVyRL8fNTKxSdO3WDFO

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTIVIDADES	
FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



Presentación de la escuela de formación – IMRD de Anapoima.



Formación deportiva Anapoima. Sede Liberia



Formación deportiva Anapoima. Sede Liberia



Formación deportiva Anapoima. Sede Liberia



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JHONATAN BARRERA	3222175561	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	JUANITA SAENZ	3015758961	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	SAMUEL SAENZ	3015758961	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	SAMUEL RAMIREZ	3214551783	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
5	DILAN MORENO	3006439602	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
6	LUCIANO OLIVO	3214162518	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
7	ANDRES CAMARGO	3227738181	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
8	JERONIMO VARGAS	313515639	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
9	KALEL BERMUDEZ	3214652078	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
10	ABIGAIL DELGADO	3504222726	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
11	SANTIAGO SILVA	3222329574	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
12	ELIZABETH CLAROS OROZCO	3220090323	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA LOPEZ	3022176042	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	EMMANUEL DUARTE	3222175561	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	IVAN SACRISTAN	3214848800	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	BAIRON MONCADA	3045904520	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
5	MARIA ROJAS	3115879996	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
6	HANNA QUIÑONEZ	3023979442	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
7	JORDAN CAMPOS	3124566121	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
8	VICTORIA GALINDO	3106619400	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
9	GUADALUPE HERNANDEZ	3104469164	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
10	ALEANDRO CLAROS OROZCO	3104469164	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
11	ALEANDRO MATEUS	3220090323	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA QUIROGA	3232104074	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
2	SANTIAGO ESCAMILLA	3103255521	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
3	NATALIA MOYA	3504032509	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
4	VALERI MOYA	3202040902	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
5	JOSE ANTONIO MORENO	3112672240	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
6	CAROLINA MORENO	3138978027	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
7	EDDY SANTIAGO VELANDIA		1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1			13	13	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

DEPORTE
TENIS DE CAMPO

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADAPTACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	PASALA	TRANSPORTA LA PELOTA POR ENTRE LOS ADVERSARIOS DE UNA FORMA EFICAZ.
							CONDUCIR LA PELOTA DE UNA FORMA ORDENADA POR DIFERENTES CAMPOS DE LA CANCHA
						LA ARAÑA	SE DESPLAZA MUY BIEN, EN TODAS LAS DIRECCIONES.
							PASAR LA PELOTA POR EL CENTRO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	QUIEN AGUANTA MAS	APRENDE A SER PRACTICO Y REALI LOS CIRCUITOS DE JUEGO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						AFINA EL BOTE	GOLPEARR LA PELOTA HACIA LA PARED
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIVEL DE FUERZA	APOYOS, DESMARQUES, ORIENTACION, TEMPORIZACIONES Y AMPLITUD. ADQUIRIR FUERZA EN PIERNAS Y BRAZOS
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE RESISTENCIA	REALIZAR LAS FORMAS LOCOMOTORES. DE UNA MANERA RAPIDA
				3	VELOCIDAD	HABILIDADES BASICAS DE VELOCIDAD	Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
				4	FLEXIBILIDAD	JUEGO DE MINI TENIS	CREAR ALTERNATIVAS DE JUEGO, CUANDO LA SITUACION NO SEA PERTINENTE.
		FISICO	DESTREZAS	1	FUERZA MAS CORDINACCION GENERAL.	TRASPORTES EN FORMA DE JUEGOS	ADQUIRIR FUERZA EN PIERNAS Y BRAZOS
				2	LOCOMOTORES	AUTO CARGAS CON OBSTACULOS	REALIZAR LAS FORMAS LOCOMOTORES. DE UNA MANERA RAPIDA
				3	NO LOCOMOTORES	EN FORMA DE JUEGO POR PAREJAS EVITAR QUE MI COMPAÑERO LLEGUE AL OTRO EXTREMO DEL TERRENO DE JUEGO	CREAR ALTERNATIVAS DE JUEGO, CUANDO LA SITUACION NO SEA PERTINENTE.
				1	DEFINICION TENIS DE CAMPO	DE UNA FORMA GENERAL EXPLICAR COMO SE JUEGA EL TENIS DE CAMPO TEORICAMENTE	IDENTIFICAR Y DIFERENCIAR EL FUTBOL DE SALON DEL FUTBOL SALA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **TENIS DE CAMPO**
MODALIDAD
MUNICIPIO **ANAPOIMA LIBERIA**
MES JUNIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
08:00 AM 09:30 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		CANCHA LIBERIA	CANCHA LIBERIA	CANCHA LIBERIA				
09:30 AM – 11:30 AM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE TRABAJO		CANCHA LIBERIA	CANCHA LIBERIA	CANCHA LIBERIA				
07:00 PM – 09:00 PM	GRUPO								
	SEDE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR
FIRMA DE MONITOR **JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y ACTIVIDADES DEL MES

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Participacion	Juego Tradicional	ctura sobre el compañerism	Lectura	go Tradicional el baile de la
Compromiso	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Autodisciplina	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
Introducción	reglamento	reglamento	aptitudes fisicas para tenis de campo	aptitudes fisicas para tenis de campo
Coordinacion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Velocidad	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica	Actividad Fisica Actividad Fisica
pase - defensa	actividad Fisica por tiempo 1 vs 1 - competencia	actividad Fisica por tiempo 1 vs 1 - competencia	actividad Fisica por tiempo 1 vs 1 - competencia	actividad Fisica por tiempo 1 vs 1 - competencia
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Tingo Tango	Adivina quien	Carrera de caballos	La lleva
Actividades Artisticas	Artes plasticas - Dibujo	Artes plasticas - mimica sobre el compañerismo	Artes plasticas - interpretacion artistica del	Artes plasticas - dibujo
	INICIACION		FUNDAMENTACION	

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	1	2		1										3
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	3	2	3		2										5
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	1	1	1		1										2
11 AÑOS	1	1	1		1										2
12 AÑOS															0
13 AÑOS	3	4	3		4										7
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	18	12	18	0	12	0									30

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 **IMRD del Municipio de Anapoima**	 **Centro deportivo Liberia**
 **Centro deportivo Liberia**	 **IED del Municipio de Anapoima**

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	01 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos ('Pac-man')	El comecocos ('Pac-man') En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o 'Pac-man', tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	06 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-35

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	08 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-37

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	15 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	20 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-42

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	22 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-43

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón va primero al balón ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	27 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-44

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón [illegible] ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón va primero al balón y lo golpea ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	29 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	01 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos ('Pac-man')	El comecocos ('Pac-man') En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o 'Pac-man', tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	06 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-35

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	08 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-37

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	15 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	20 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	22 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-43

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	27 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón la primera fila realiza el balón ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	29 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón [illegible] ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	01 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos ('Pac-man')	El comecocos ('Pac-man') En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o 'Pac-man', tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	06 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	08 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-37

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego del pañuelo Los niños se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Respiración profunda Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	15 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	20 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El tira y afloja Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro. Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptacion	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los bolos Este es un ejercicio que ayuda a mejorar la velocidad y los reflejos del niño	Los niños se colocan en fila en uno de los pasillos de dobles, mientras que el entrenador les va lanzando bolas continuamente y ellos tienen que esquivarlas sin salirse del pasillo. Si la pelota los toca, quedan eliminados. El ganador, por tanto, será el último que quede en la fila, ya que habrá esquivado todas las pelotas que le ha lanzado el entrenador. En este juego de tenis para niños pueden variar también los espacios a ocupar, de forma que en lugar de ocupar el pasillo de dobles pueda utilizarse, por ejemplo, un cuadro de saque.
20 MIN.			EJERCICIO 3	Paso carioca. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-42

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	22 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-43

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	27 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-44

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	29 DE JUNIO DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	04 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos ('Pac-man')	El comecocos ('Pac-man') En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o 'Pac-man', tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	06 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	11 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	12 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando un pie, un pie, dos pies. ¡Aquí todo está permitido, así que usa la	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	18 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	20 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	25 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón va primero al lado del balón ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador [illegible] ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	27 DE JULIO DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón [illegible] ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	04 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos ('Pac-man')	El comecocos ('Pac-man') En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o 'Pac-man', tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	06 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	11 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	12 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando un pie, un pie, dos pies. ¡Aquí todo está permitido, así que usa la	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	18 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	20 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	25 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón [illegible] ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	27 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador con el balón va primero al lanzarlo el balón ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	04 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos ('Pac-man')	El comecocos ('Pac-man') En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o 'Pac-man', tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	06 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	11 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El juego de las posibilidades Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: uno o varios grupos pequeños. Material necesario: objetos al azar. Reglas: estupendo juego en equipo de 5 minutos de duración. Entrega un objeto a una persona de cada equipo. Tendrán que levantarse de uno en uno y demostrar cómo se usa el objeto en cuestión. El resto del equipo tiene que adivinar lo que	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Skipping Digamos que puede ser la sucesión lógica al trote suave. El skipping consiste en llevar las rodillas lo más arriba posible mientras avanzamos. También podemos hacerlo llevando talones atrás. Aquí, lo más importante es que calientes bien rodillas, glúteos, tobillos y	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adaptación	EJERCICIO 1	El baile de las estatuas: Bailar libremente al son de la música y cuando se detiene convertirse en una estatua (puede sugerirse que tipo de estatua: sentada,acostada,arrodillada, grande ,pequeña, monstruosa ,alegre.asustada, enojada, parada en un solo pie, saludando a otra estatua, de la mano con otra estatua...y otras sugeridas por los niños).	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El círculo Otro juego para que los principiantes se familiaricen con este deporte, consiste en colocarse en círculo. El entrenador estará en el centro y se encargará de lanzar la pelota a cada uno de los niños. La pelota tendrá que dar un bote y será entonces cuando el niño la golpee en respuesta. Este ejercicio es un complemento perfecto al anterior para familiarizar al niño con los instrumentos que utilizará para jugar al tenis: la raqueta y la pelota	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	El comecocos (‘Pac-man’)	En este juego los participantes se desplazarán por las diferentes líneas de la mitad de la pista de tenis. Uno de ellos, el comecocos o ‘Pac-man’, tratará de pillar a los demás, que, una vez alcanzados, pasarán a ser los que se la quedan.
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	12 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando un pie, un pie, dos pies. ¡Aquí todo está permitido, así que usa la	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	18 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ganador/perdedor Duración: 5-6 minutos. Número de participantes: 2 personas o más. Material necesario: ninguno. Reglas: el jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasos laterales y giros Los pasos laterales son necesarios pues de vez en cuando se camina así en la pista, así que es lo que más eficacia y transferencia puede tener para tus partidos que están por llegar. También puedes usar las escaleras de suelo e incluir los pasos laterales cruzados, combinando	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la cadena Para jugar en grupo a mantener el equilibrio, existe una vía de juego que suele gustar a los niños. Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante. Después, cada uno tendrá que ponerse dependiendo de las instrucciones del primero: a la 'pata coja', solamente apoyando una mano	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (A y B) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador A un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de "¡YA"!. El jugador B, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.	
15 MIN.			JUEGO	Brilé o balón prisionero: tienes que formar dos equipos y dividir un campo de juego (puedes utilizar mochilas o las cazadoras del colegio para marcar los límites del terreno). La clave está en que un equipo lance una pelota y esta toque a un adversario del equipo contrario sin tocar el suelo. Si el balón toca a un oponente, éste quedará prisionero del equipo contrario. Si un compañero intercepta y bloquea la pelota, es liberado.	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	JUEGO LIMPIO	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	20 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	25 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	El jugador [illegible] primero realizará el saque ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

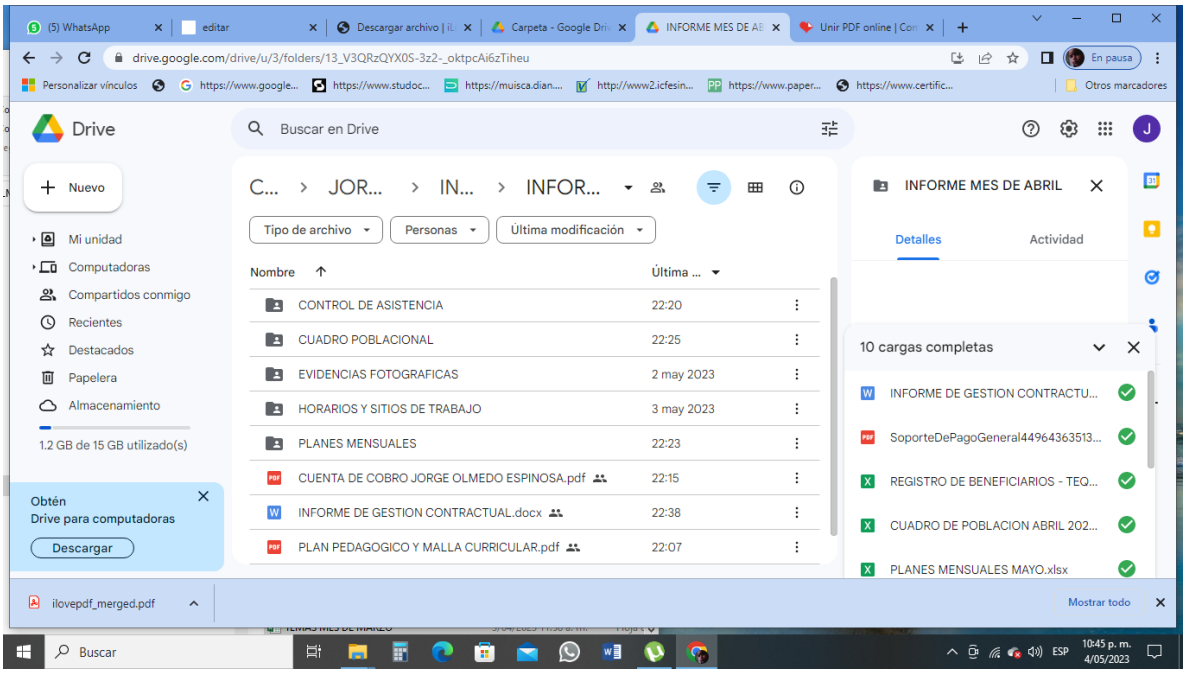
OBSERVACIONES:

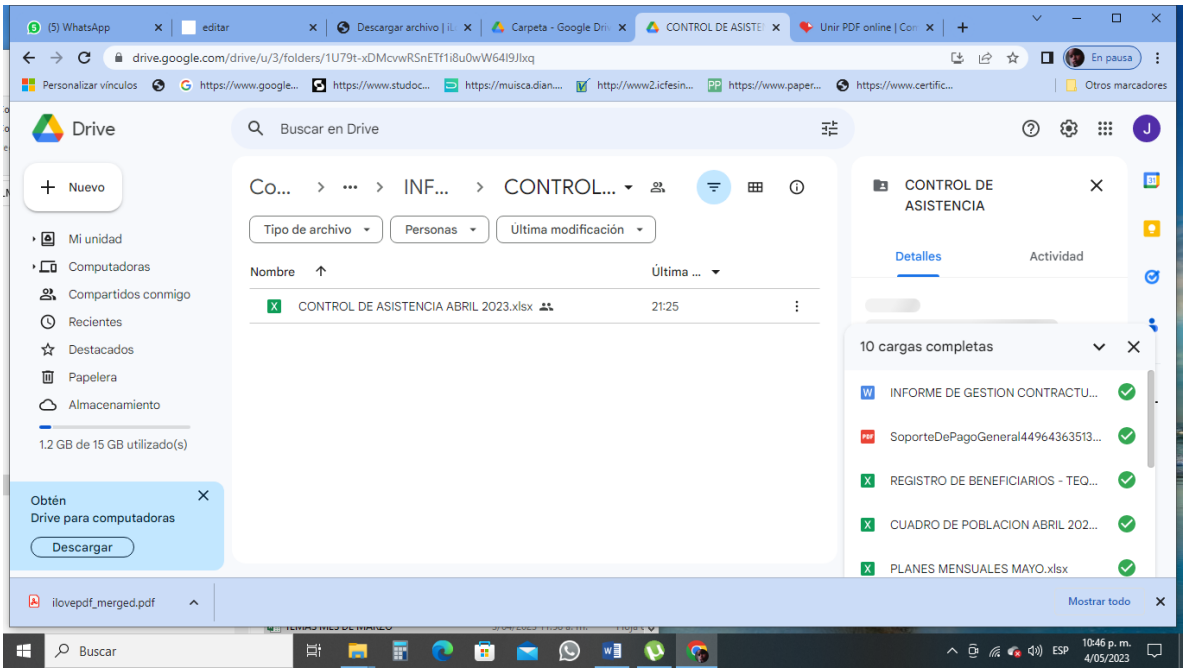
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	27 DE JULIO DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Quién soy yo Este es un juego clásico con el que todos los niños se ríen y disfrutan mucho. Se forman dos equipos; en cada uno de ellos (y por turnos) uno de los miembros debe tratar de que el resto de sus compañeros adivine qué personaje le ha tocado en las tarjetas que prepararéis antes	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotar suave en un lugar Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.	El juego de la elevación El equilibrio también puede verse cuando se tienen los dos pies en el suelo, y se intenta mantener pisando únicamente con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse.
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Las líneas Este es un juego en el que, además de trabajar la velocidad de los niños, se les ayuda a familiarizarse con la pista. El juego consiste en que el entrenador, con los niños colocados al fondo de la pista, gritará cada vez el nombre de una de las líneas de la misma. Entonces, los chicos deberán correr y llegar hasta ellas lo antes posible, ya que el último en llegar será eliminado. Por tanto, el último niño que quede en la pista será proclamado vencedor.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Patadas laterales: Consiste en un golpeo con el pie exterior al golpeo para salir lo más rápido posible.	
15 MIN.			JUEGO	Separa a los niños en dos filas de tres o cuatro niños en cada una. Pide que las líneas se formen viéndose una a la otra y con espacio entre ellas y dale el balón al primer niño de una de las dos filas	ligeramente al aire sosteniendo sus puños con los dedos pulgares lado a lado y apuntando hacia arriba y utilizando sus antebrazos para realizar un toque de voleibol. El objetivo es utilizar varios toques controlados que vayan de una fila a la otra sin dejar caer el balón. Una vez que el jugador llega a la
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


drive.google.com/drive/u/3/folders/13_V3QRzQYX0S-3z2-_oktpcAi6zTiheu
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
1.2 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtén Drive para computadoras
Descargar
C... > JOR... > IN... > INFOR...
Tipo de archivo
Personas
Ultima modificación
Nombre
Última ...
CONTROL DE ASISTENCIA 22:20
CUADRO POBLACIONAL 22:25
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 2 may 2023
HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO 3 may 2023
PLANES MENSUALES 22:23
CUENTA DE COBRO JORGE OLMEDO ESPINOSA.pdf 22:15
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL.docx 22:38
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR.pdf 22:07
INFORME MES DE ABRIL
Detalles
Actividad
10 cargas completas
INFORME DE GESTION CONTRACTU...
SoporteDePagoGeneral44964363513...
REGISTRO DE BENEFICIARIOS - TEQ...
CUADRO DE POBLACION ABRIL 202...
PLANES MENSUALES MAYO.xlsx
ilovepdf_merged.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
10:45 p. m.
4/05/2023


drive.google.com/drive/u/3/folders/1U79t-xDMcvwRSnETf1i8u0wW64I9JIxq
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
1.2 GB de 15 GB utilizado(s)
Obtén Drive para computadoras
Descargar
Co... > ... > INF... > CONTROL...
Tipo de archivo
Personas
Ultima modificación
Nombre
Última ...
CONTROL DE ASISTENCIA ABRIL 2023.xlsx 21:25
CONTROL DE ASISTENCIA
Detalles
Actividad
10 cargas completas
INFORME DE GESTION CONTRACTU...
SoporteDePagoGeneral44964363513...
REGISTRO DE BENEFICIARIOS - TEQ...
CUADRO DE POBLACION ABRIL 202...
PLANES MENSUALES MAYO.xlsx
ilovepdf_merged.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
10:46 p. m.
4/05/2023

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES JUNIO				**MUNICIPIO:**	**ANAPOIMA**	
LUGAR: LIBERIA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**MARTES - MIERCOLES- JUEVES**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACION 08:00 AM - 9:30 AM	**FUNDAMENTACION 1 : 09:30 AM - 11:30 AM**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			DEFENSA			
			RECEPCION			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES JULIO				**MUNICIPIO:**	**ANAPOIMA**	
LUGAR: LIBERIA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**MARTES - MIERCOLES- JUEVES**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACION 08:00 AM - 9:30 AM	**FUNDAMENTACION 1 : 09:30 AM - 11:30 AM**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			DEFENSA			
			RECEPCION			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA

I·M·R·D·A·	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS	
	CERTIFICACION — FO-PLA-01 / VERSION 1	

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

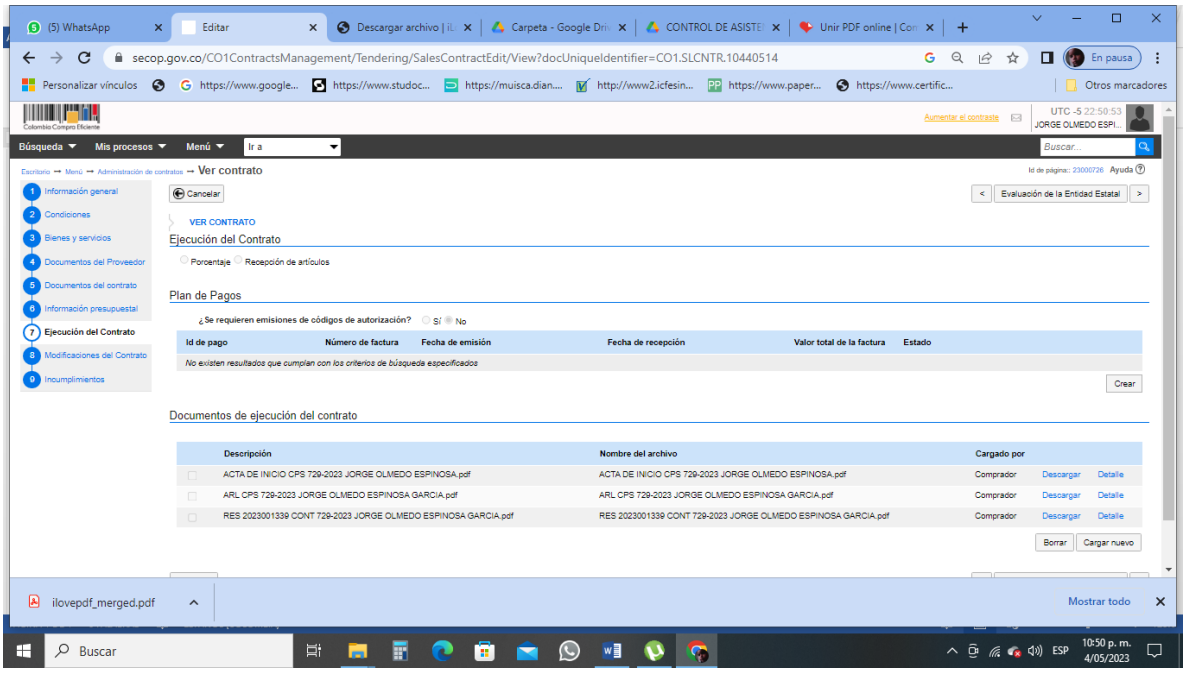
CERTIFICA

Que Jorge Olmedo Espinosa García, identificado con la cédula de ciudadanía número 1.073.630.293, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN TENIS DE CAMPO DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 01 de junio de 2023 al 30 de junio de 2023 cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato CPS N°729.

Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de junio de 2023 dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

MARTIN RAMIREZ PASTO
DIRECTOR I.M.R.D.A.
CEL. 3124781022

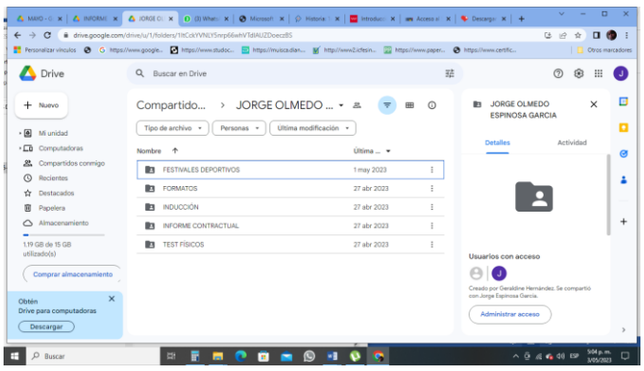
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 PRUEBA CICLISTICA – VIOTA, CUNDINAMARCA	

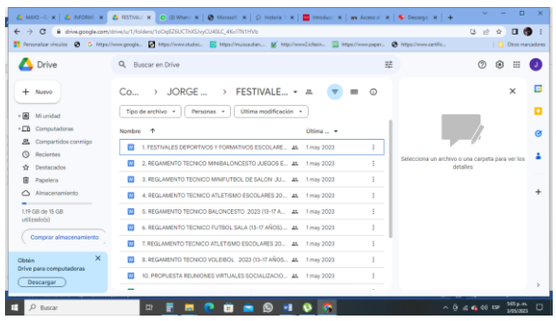

(5) WhatsApp
Editar
Descargar archivo | iL
Carpeta - Google Dri
CONTROL DE ASISTE
Unir PDF online | Con
secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10440514
En pausa
Personalizar vínculos
https://www.google...
https://www.studoc...
https://muisca.dian....
http://www2.icfesin...
https://www.paper...
https://www.certific...
Otros marcadores
Aumentar el contraste
UTC -5 22:50:53
JORGE OLMEDO ESPI...
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
Escritorio → Menú → Administración de contratos → Ver contrato
Id de página: 23000726
Ayuda
1 Información general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 Documentos del contrato
6 Información presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 Incumplimientos
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Sí
No
Id de pago
Número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
Valor total de la factura
Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripción
Nombre del archivo
Cargado por
ACTA DE INICIO CPS 729-2023 JORGE OLMEDO ESPINOSA.pdf
ACTA DE INICIO CPS 729-2023 JORGE OLMEDO ESPINOSA.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
ARL CPS 729-2023 JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA.pdf
ARL CPS 729-2023 JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
RES 2023001339 CONT 729-2023 JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA.pdf
RES 2023001339 CONT 729-2023 JORGE OLMEDO ESPINOSA GARCIA.pdf
Comprador
Descargar
Detalle
Borrar
Cargar nuevo
ilovepdf_merged.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
10:50 p. m.
4/05/2023

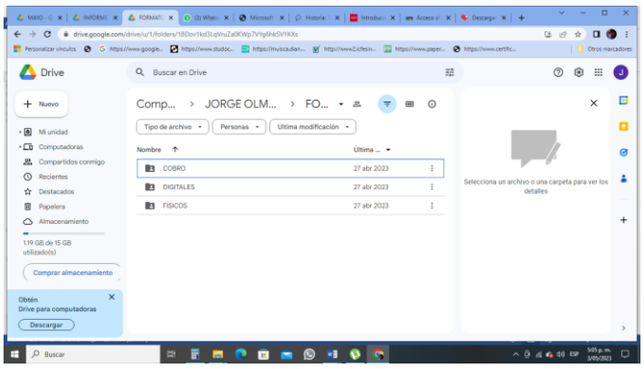
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

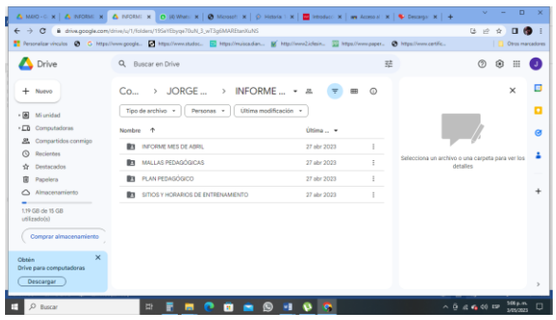
FORMADOR	JORGE OLMEDO ESPINOSA
DEPORTE	TENIS DE CAMPO
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LIBERIA

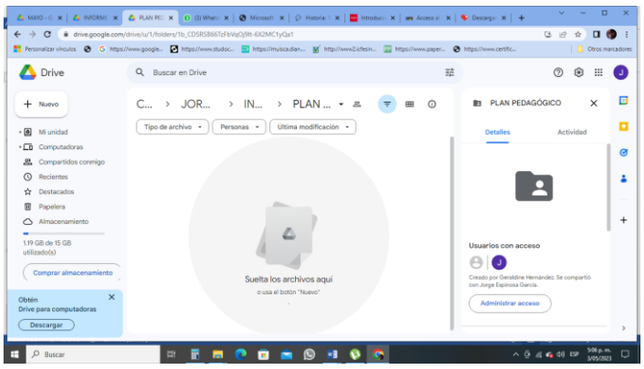
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

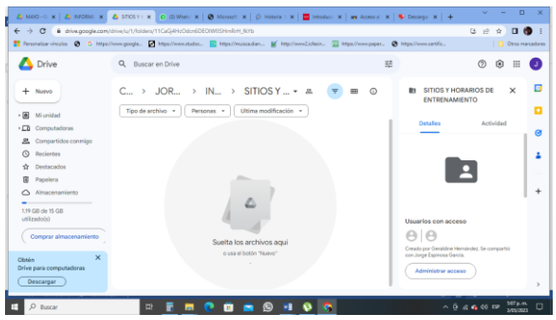












ACTIVIDADES REALIZADAS	
	
PRESENTACION ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA **FECHA Y LUGAR: IMRDA – 01 DE JUNIO DE 2023**	**PROCESO FORMATIVO** **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 06 DE JUNIO DE 2023**
	
PROCESO FORMATIVO **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 08 DE JUNIO DE 2023**	**PROCESO FORMATIVO** **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 11 DE JUNIO DE 2023**

	
PROCESO FORMATIVO **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 13 DE JUNIO DE 2023**	**PROCESO FORMATIVO** **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 15 DE JUNIO DE 2023**
	
PROCESO FORMATIVO **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 23 DE JUNIO DE 2023**	**PROCESO FORMATIVO** **FECHA Y LUGAR: CANCHA LIBERIA 25 DE JUNIO DE 2023**