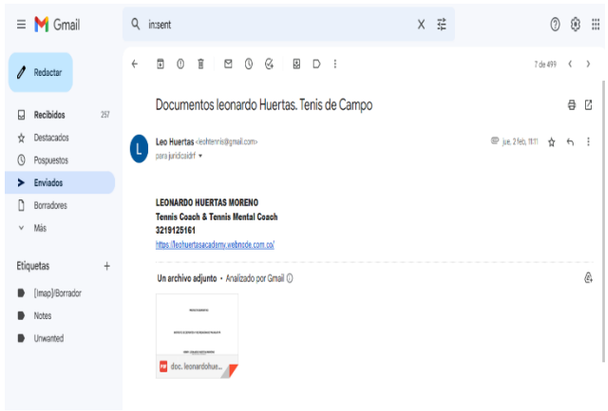
TEMATICA	• EMPUÑADURAS • CORRECIONES POSTURA CORPORAL Y SECUENCIA DE GOLPE DEL SERVICIO • Golpes de piso, volea, smash, servicio, táctica y técnica en los diferentes niveles
OBJETIVO	INDUCCION A PATRONES DE JUEGO PERSONALIZADOS EN NIVELES AVANZADOS. PERFECCIONAR LOS GOLPES DE PISO, VOLEA. SMASH Y SERVICIO EN TODOS LOS NIVELES
LUGAR	Complejo deportivo. Villa Olímpica
FECHA	Evidencias periodo del 01 de julio al 31 de julio



OBLIGACION	1	**FECHA**	1 agosto 2023



OBLIGACION	2	**FECHA**	12 agosto 2023



OBLIGACION	3	**FECHA**	02 julio 2023



OBLIGACION	4	**FECHA**	22 agosto 2023



OBLIGACION	4	**FECHA**	29 agosto 2023



OBLIGACION	6	**FECHA**	16 agosto 2023

NIT. 800.21
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

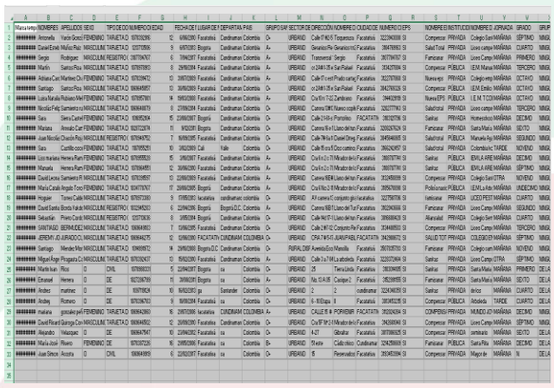
TEMATICA	• GOLPES DE PISO, SMASH Y VOLEA. • EMPUÑADURAS • CORRECIONES POSTURA CORPORAL
OBJETIVO	INDUCCION A PATRONES DE JUEGO PERSONALIZADOS EN NIVELES AVANZADOS. PERFECCIONAR LOS GOLPES DE PISO, VOLEA. SMASH Y SERVICIO EN TODOS LOS NIVELES
LUGAR	Complejo deportivo. Villa Olímpica
FECHA	Evidencias periodo del 01 de mayo al 31 de mayo 2023



OBLIGACION	4	**FECHA**	1 agosto 2023



OBLIGACION	7	**FECHA**	31 agosto 2023



OBLIGACION	8	**FECHA**	30 agosto 2023



OBLIGACION	9	**FECHA**	15 agosto 2023

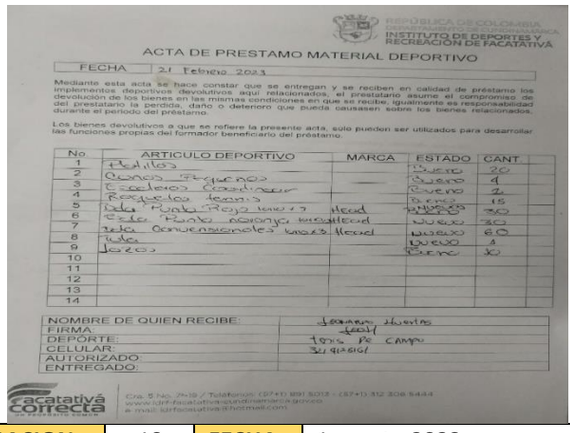


OBLIGACION	9	**FECHA**	13 agosto 2023



OBLIGACION	9	**FECHA**	19 agosto 2023

TEMATICA	• GOLPES DE PISO, SMASH Y VOLEA. • EMPUÑADURAS • CORRECIONES POSTURA CORPORAL
OBJETIVO	INDUCCION A PATRONES DE JUEGO PERSONALIZADOS EN NIVELES AVANZADOS. PERFECCIONAR LOS GOLPES DE PISO, VOLEA. SMASH Y SERVICIO EN TODOS LOS NIVELES
LUGAR	Complejo deportivo. Villa Olímpica
FECHA	Evidencias periodo del 01 de Mayo al 31 de mayo 2023



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ACTA DE PRESTAMO MATERIAL DEPORTIVO

FECHA: 21 Febrero 2023

Mediante esta acta se hace constar que se entregan y se reciben en calidad de préstamo los implementos deportivos devolutivos aquí relacionados, el prestatario asume el compromiso de devolución de los bienes en las mismas condiciones en que se recibe, igualmente es responsabilidad del prestatario la perdida, daño o deterioro que pueda causasen sobre los bienes relacionados, durante el periodo del préstamo.

Los bienes devolutivos a que se refiere la presente acta, solo pueden ser utilizados para desarrollar las funciones propias del formador beneficiario del préstamo.

No.	ARTICULO DEPORTIVO	MARCA	ESTADO	CANT.
1	Pelotas		Bueno	20
2	Conos Pequeños		Bueno	4
3	Escalera Coordinacion		Bueno	2
4	Raquetas Teens		Bueno	15
5	Pelotas Punto Rojo Tennis	Head	Bueno	30
6	Pelotas Punto Naranja Intermediate	Head	Bueno	30
7	Pelotas Competencia Tennis	Head	Bueno	60
8	Malla		Bueno	1
9	Lazos		Bueno	10
10				
11				
12				
13				
14				

NOMBRE DE QUIEN RECIBE:	Jeanny Alvarez
FIRMA:	
DEPORTE:	Tenis de Campo
CELULAR:	3149261611
AUTORIZADO:	
ENTREGADO:	

facatativá correcta
UN PROPÓSITO COMÚN

Cra. 5 No. 7A-19 / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

OBLIGACION	10	**FECHA**	1 agosto 2023

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: TENIS DE CAMPO	Fecha de la semana: 1 AL 6 AGOSTO	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 2	Sesiones: 25-30	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION-AVANZADO	Genero: MIXTO	fecha entrega:1 AGOSTO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
PERFECCIONAR TODOS LOS GOLPES DE TENIS DE CAMPO. MEJORAR CAPACIDADES FISICAS PARA UN MEJOR DESEMPEÑO EN CANCHA. SISTEMA DE PUNTUACION EN TENNIS 10 Y AVAMZADOS.	Desarrollar el valor de es Respeto el cual hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”.	EXPLICACION DEL SISTEMA DE JUEGO SEGUN LOS DIFERENTES NIVELES, CORRECCION DE EMPUÑADURAS Y DESPLAZAMIENTO EN LOS GRUPOS DE INICIACION Y FUNDAMENTACIÓN. FORTALECIMIENTO ZONA MEDIA Y TREN INFERIOR PARA MEJORAR TRANSMISION DE ENERGIA HACIA LAS EXTREMIDADES. DESARROLLO DE LA TACTICA EN DIFERENTES MOMENTOS DEL JUEGO.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MARTES	VILLA OLIMPICA	4PM-6PM	URBANO	25	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Movilidad articular. Trote continuo desplazandosen por las lineas. Juego de pacman para entrada en calor
		CENTRAL			Ejecutar ejercicios de fortalecimiento en la zona del tren inferior y superior. ayuda de planchas bajas y altas. Mejorar la aceleracion de los golpes de piso
		FINAL			Estiramiento y recomendaciones sobre la llegada puntual a clase en horarios establecidos. Charla sobre el valor del mes que es el respeto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	26	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Movilidad articular. Salto de soga para entrar en calor , charla sobre lo que veremos enla sesion del dia
		CENTRAL			explicacion y retroalimentacion sobre las fases de los golpes de piso y volea. Sombras para mecanizar el movimiento y ejecucion y correciones con bola roja y naranja.
		FINAL			estiramientos finales y charla sobre lo visto en clase hasta el momento. Preguntas y respuestas.
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COLEGIO LICEO FEMENINO	3PM-6PM	URBANO	27	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por medio de lineas. Trotre continuo durante 15 minutos. Salto de lazo y juego de reaccion cada pareja con dos bolas
		CENTRAL			correcion de empuñaduras para las niñas de iniciacion del colegio liceo femenino y trabajo de control raqueta-bola.trabajo de fuerza zona media.
		FINAL			vuelta a la calma. Estiramientos finales y charla sobre la igualdad que es el valor a trabajar en el mes de agosto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
VIERNES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	28	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			movilidad articular. Estiramientos dinamicos espeficios y calentamiento por medio de la escalera pliométrica y trabajo de volea enla red.
		CENTRAL			Ejecucion de los golpes de piso, volea y smash. Correcion de la posicion del cuerpo y pasos de ajuste al llegar al contacto con la bola
		FINAL			juego por parejas. estiramientos final y charla sonre el valor del mes.
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	9AM-11AM	URBANO	29	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por medio de trabajos específicos de desplazamientos laterales, diagonales , adelante,atrás y salgo de lazo
		CENTRAL			trabajo de punto de impacto para los golpes vistos hasta el momento. Correcion y ejecucion pasando el brazo por delante del cuerpo. Ejecucion de split step.
		FINAL			Estiramiento final. Recomendaciones para fururos eventos. Charla con los padres de familia
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	11AM-1PM	URBANO	30	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento en espacios reducidos. Control viso-manual y viso- pedico
		CENTRAL			desplazamiento laterales diagonales antes de impactar la bola. Trabajo de fuerza en el tren inferior para mejorar base de sustentacion
		FINAL			estiramiento final y charla sobre el valor del mes

FIRMA INSTRUCTOR: _____

FIRMA METODOLOGO: _____

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: TENIS DE CAMPO	Fecha de la semana: 7 AL 13 AGOSTO	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 2	Sesiones: 31-36	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION-AVANZADO	Genero: MIXTO	fecha entrega: 7 AGOSTO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
PERFECCIONAR TODOS LOS GOLPES DE TENIS DE CAMPO. MEJORAR CAPACIDADES FISICAS PARA UN MEJOR DESEMPEÑO EN CANCHA. SISTEMA DE PUNTUACION EN TENNIS 10 Y AVAMZADOS.	Desarrollar el valor de es Respeto el cual hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".	EXPLICACION DEL SISTEMA DE JUEGO SEGUN LOS DIFERENTES NIVELES, CORRECCION DE EMPUÑADURAS Y DESPLAZAMIENTO EN LOS GRUPOS DE INICIACION Y FUNDAMENTACIÓN. FORTALECIMIENTO ZONA MEDIA Y TREN INFERIOR PARA MEJORAR TRANSMISION DE ENERGIA HACIA LAS EXTREMIDADES. DESARROLLO DE LA TACTICA EN DIFERENTES MOMENTOS DEL JUEGO.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MARTES	VILLA OLIMOPICA	4PM-6PM	URBANO	31	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Entrada en calor por medio del juego pac-man y ejercicios de lateralidad especificos para el grupo de iniciacion
		CENTRAL			Trabajo en la zona media por medio de ejercicios de fuerza abdominal, variando con planchas altas y bajas. Correcion de empuñaduras y secuencia del golpe en golpes de piso, smash y servicio.
		FINAL			Charla sobre el valor del mes que es el liderazgo. Trabajos de estiramiento. Charlas de proximos eventos.
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	32	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Movilidad articular. Calentamiento por medio de lineas y desplzamientos laterales y diagonales.
		CENTRAL			control con ayuda del muro. Juego por parejas en el muro. Golpes de derecha, reves, teniendo en cuanta diferentes variantes. Juego individuales y correciones de desplzamientos.
		FINAL			estiramientos finales y charla sobre el valor del mes que es el respeto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COLEGIO LICEO FEMENINO	3PM-6PM	URBANO	33	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento inicial con ayuda de escalera pliometrica. Juego de pac-man para terminar el calentamiento. Salto de soga retos por parejas
		CENTRAL			correcion de empuñaduras y de desplazamientos para las niñas de iniciacion del colegio liceo femenino y trabajo de control raqueta-bola y pared para las de intermedio
		FINAL			vuelta a la calma. Estiramientos finales y charla sobre el respetoque es el valor a trabajar en el mes de agosto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
VIERNES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	34	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por parejas. Trabajo de volea y golpesde piso durante 10 minutos. Cambio de parejas
		CENTRAL			Ejecucion del servicio y golpe de smash. Correciones de pasos de ajuste y punto de impacto
		FINAL			Juego de vaca y 21 puntos. Estiramiento final
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	9AM-11AM	URBANO	35	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por medio de trabajos especificos de desplazamientos. Volea en la red. Y juego de mini tennis
		CENTRAL			Correcion y ejecucion del golpe de smash y servicio. Trabajos especificos del lanzamiento de la bola. Juego de rey de campo
		FINAL			Estiramiento final. Recomendaciones para fururos eventos. Charla con los padres de familia sobre futuros eventos
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	11AM-1PM	URBANO	36	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por medio de trabajos de Control viso-manual con ayuda del muro
		CENTRAL			Trabajo de consistencia en zonas 3-4 de la cancha. Correccion de pasos de ajuste al llegar con el encuentro con la bola. Ejecutar de manera armonica los pasos de ajuste antes de impactar la pelota
		FINAL			estiramiento final y charla sobre el valor del mes que es el respeto

FIRMA INSTRUCTOR: _____

FIRMA METODOLOGO: _____

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: TENIS DE CAMPO	Fecha de la semana: 14 AL 20 AGOSTO	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 2	Sesiones: 37-42	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION-AVANZADO	Genero: MIXTO	fecha entrega:14 AGOSTO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
PERFECCIONAR TODOS LOS GOLPES DE TENIS DE CAMPO. MEJORAR CAPACIDADES FISICAS PARA UN MEJOR DESEMPEÑO EN CANCHA. SISTEMA DE PUNTUACION EN TENNIS 10 Y AVAMZADOS.	Desarrollar el valor de es Respeto el cual hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”.	EXPLICACION DEL SISTEMA DE JUEGO SEGUN LOS DIFERENTES NIVELES, CORRECCION DE EMPUÑADURAS Y DESPLAZAMIENTO EN LOS GRUPOS DE INICIACION Y FUNDAMENTACIÓN. FORTALECIMIENTO ZONA MEDIA Y TREN INFERIOR PARA MEJORAR TRANSMISION DE ENERGIA HACIA LAS EXTREMIDADES. DESARROLLO DE LA TACTICA EN DIFERENTES MOMENTOS DEL JUEGO.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MARTES	VILLA OLIMPICA	4PM-6PM	URBANO	37	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Entrada en calor por medio de simular salto de lazo y ayuda escalera pliometrica para trabajos de coordinacion
		CENTRAL			Trabajo en el tren superior y ejecucion del golpe de smash y servicio. Coreccion de la postura corporal y trabajo de footwork
		FINAL			estiramiento final. Charla sobre el valor del mes que es el respeto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	38	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Movilidad articular. Calentamiento por medio de desplzamientos laterales y juego de pac-man
		CENTRAL			Control bola-raqueta. Diferentes ejercicios con ambas manos. Trabajo de fuerza en el tren inferior. Mejorar base de sutentación
		FINAL			estiramientos finales y charla sobre el valor del mes que es el respeto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COLEGIO LICEO FEMENINO	3PM-6PM	URBANO	39	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			trote continuo durante 15 minutos y calentamiento inicial con ayuda de escalera pliometrica. Juego de pac-man para terminar el calentamiento.
		CENTRAL			correcion de posturacorporal, posicion cerrada para ejecutar los golpes de piso. dercha y revés. Trabajio en la zona media, mejorar tranferencias de energia.(planchas)
		FINAL			vuelta a la calma. Estiramientos finales y charla sobre la igualdad que es el valor a trabajar en el mes de agosto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
VIERNES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	40	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por parejas. Trabajo de consistencia durante 15 minutos. Cambio de parejas
		CENTRAL			correcion de postura corporal para los diferentes golpes de derecha y reves en posicion cerrada y posicion abierta o open stand
		FINAL			juego de vaca por equipos y juego de rey de campo. Vuelta ala calma.
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	9AM-11AM	URBANO	41	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Trabajos específicos de desplazamientos laterales, diagonales.
		CENTRAL			ejecucion de golpes a la carrera de derecha cruzada y paralela. Correciones de postura del cuerpo. Y acelaracion en el momento de impactarla bola
		FINAL			juego a 21 puntos y juego degingols. Estiramiento final.
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	11AM-1PM	URBANO	42	calentamiento por medio de trabajos de Control viso-manual y viso pedica. con ayuda de escalera pliometrica
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			
		CENTRAL			Trabajo de volea por parejas. Retos por parejas 30 voleas continuas. Trabajo de zona media por medio de planchas.
		FINAL			estiramiento final y charla sobre el valor del mes que es el respeto

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: TENIS DE CAMPO	Fecha de la semana: 24 AL 31 DE JULIO	Tipo de Micro: INTRODUCTORIO	Numero del micro: 2	Sesiones: 43-48	Tipo de meso:	Grupo: INICIACION-FUNDAMENTACION-	Genero: MIXTO	fecha entrega:24 DE AGOSTO

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana
PERFECCIONAR TODOS LOS GOLPES DE TENIS DE CAMPO. MEJORAR CAPACIDADES FISICAS PARA UN MEJOR DESEMPEÑO EN CANCHA. SISTEMA DE PUNTUACION EN TENNIS 10 Y AVAMZADOS.	Desarrollar el valor de es Respeto el cual hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”.	EXPLICACION DEL SISTEMA DE JUEGO SEGUN LOS DIFERENTES NIVELES, CORRECCION DE EMPUÑADURAS Y DESPLAZAMIENTO EN LOS GRUPOS DE INICIACION Y FUNDAMENTACIÓN. FORTALECIMIENTO ZONA MEDIA Y TREN INFERIOR PARA MEJORAR TRANSMISION DE ENERGIA HACIA LAS EXTREMIDADES. DESARROLLO DE LA TACTICA EN DIFERENTES MOMENTOS DEL JUEGO.

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MARTES	VILLA OLIMOPICA	4PM-6PM	URBANO	43	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por medio de juego de balon-mano, trote por medio de trabajo de lineas, salto de soga, pac-man, y ponchados
		CENTRAL			Ejecutar golpes a la carrera de bolas cortas. Trabajo de pasos de ajuste y correcion de posicion corporal del cuerpo. Correcion de empuñaduras
		FINAL			estiramiento final. Charla sobre el valor del mes. El respeto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
MIERCOLES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	44	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Trote continuo durante 15 minutos para entrar en calor. Trabajo de velocidad por parejas y diferentes equipos.
		CENTRAL			trabajo de consistencia de volea de golpe de revés de derecha. Definir patron de juego de cada jugador. Puntos en zonas reducidas para trabajar precision
		FINAL			estiramientos finales y charla sobre el valor del mes que es el respeto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
JUEVES	COLEGIO LICEO FEMENINO	3PM-6PM	URBANO	45	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Juego de pac-man para terminar el calentamiento.
		CENTRAL			explicacion de los golpes de volea y smash. Correcion de empuñaduras y trabajo de fortalecimiento en el tren inferior
		FINAL			vuelta a la calma. Estiramientos finales y charla sobre el respeto que es el valor a trabajar en el mes de agosto
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
VIERNES	VILLA OLIMPICA	3PM-6PM	URBANO	46	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			calentamiento por parejas. Trabajo de consistencia de volea de golpes de piso durante 15 minutos. Cambio de parejas y juego de mini tennis
		CENTRAL			golpes a la carrera de vola y smash dejando rebotar una vez la bola. Correciones de desplazamientos y posicion del cuerpo al llegar al encuentro con la bola
		FINAL			juego de rey de campo y juego a 21 puntos. Estiramiento final
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	9AM-11AM	URBANO	47	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Trabajos especificos de trabajo de pies y desplazamientos laterales, diagonales.
		CENTRAL			Correcion de empuñaduras en golpes de samash y volea. Ejecucion de golpes a la carrera de golpes de piso. puntos individuales.
		FINAL			juego de dobles y juego de 21 por parejas . Estiramiento final.
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	DESARROLLO DE LA SESION
SABADO	VILLA OLIMPICA	11AM-1PM	URBANO	48	Calentamiento por medio de trabajos de concentracion. Trabajos mentales involucrando trabajos fisicos.
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			
		CENTRAL			Trabajo de volea por parejas. Retos por parejas 40 golpes continuos de derecha y revés. Trabajo de zona media por medio de planchas.
		FINAL			estiramiento final y charla sobre el valor del mes. El respeto.