INFORME DE ACTIVIDADES
LARRY SANTIAGO RODRÍGUEZ YEPES
CONTRATO 244 DE 2026

Puerto Boyacá, 25 de mayo de 2026

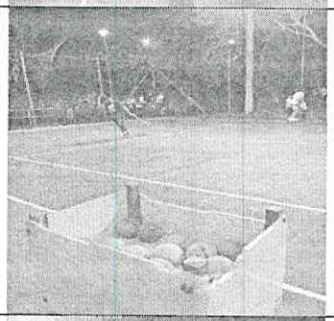
SUPERVISOR
WILTON ALEXIS CULMAN CAMBEROS
SECRETARIO DE DESARROLLO

Presente

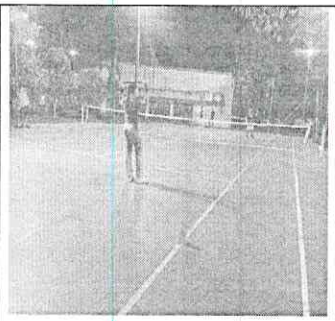
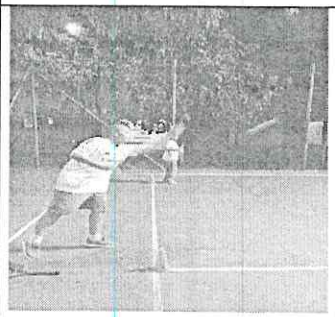
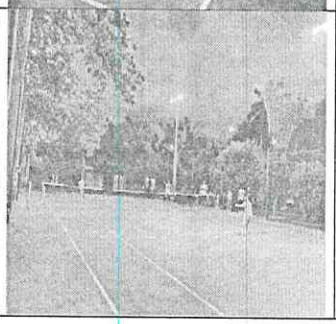
Allego a usted **informe de actividades 003** del contrato de la referencia **244 de 2026**, desarrolladas a mi nombre, en las fechas del 1 de abril a 30 de abril de 2026.

ACTIVIDADES REALIZADAS.

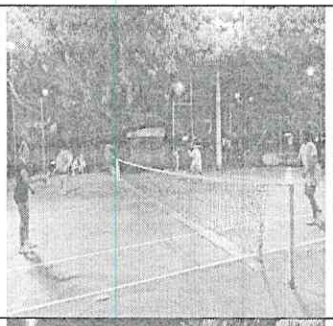
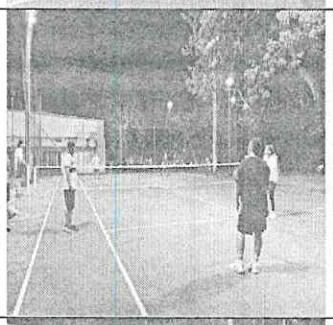
1. Se referencia todas las actividades realizadas durante el mes:

FECHA	PROCESO ADELANTADO	REGISTRO FOTOGRAFICO	DEPENDENCIA ENCARGADA
6/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Posición de espera y empuñaduras básicas (continental, este). Y por último realizar ejercicios de coordinación sin pelota (con raqueta)		Tenis de campo
7/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Técnica del golpe de derecha desde el fondo de la cancha: en filas vamos pasando uno por uno cada uno con dos oportunidades y se practica la técnica del golpe, después con Movimientos sin pelota y con pelota lenta (pelotas de espuma o transición)		Tenis de campo
9/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Técnica del revés (a una o dos manos): a dos manos con tres intentos, pasando la maya y afondo de la cancha. Ejercicios progresivos desde estático hasta en movimiento. Mini rally con drive y revés (bola controlada y corta distancia)		Tenis de campo

INFORME DE ACTIVIDADES
LARRY SANTIAGO RODRÍGUEZ YEPES
CONTRATO 244 DE 2026

13/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Golpes de derecha y revés a diferentes zonas: zona baja, media y alta siempre pasando la maya a una altura solicitada. Control de fuerza y colocación, medida con unos objetivos específicos al otro lado de la cancha y por último un Rally dirigido con compañero o entrenador.		Tenis de campo
14/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Técnica de desplazamiento lateral y hacia adelante: con conos se establece la distancia que recorren en lateral y también hacia adelante y atrás Golpes en movimiento, después del desplazamiento se realiza golpes con movimientos laterales. Por último, unos ejercicios de reacción y ajuste de pie		Tenis de campo
16/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Juegos de desplazamiento donde se deben llevar unas pelotas de tenis de lugar A lugar B en grupos de 3, donde cada alumno debe pasar por lo menos 3 veces, después de que todos llevan las pelotas al punto B el que más rápido lo haga tendría un punto		Tenis de campo
20/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Posición inicial y empuñadura para el saque. Lanzamiento de pelota (toss) y movimiento de brazo. Saques sin raqueta y con raqueta (sin impacto, luego con impacto). Por último, situación en juego real para practicar lo repasado		Tenis de campo
21/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Práctica del saque con objetivos (zona cruzada, al cuerpo). Con una variante de un cono en cada esquina y la idea es tumbarlo o pasar lo más cerca Rutina de saque-devolución (sin oposición). Por último Corrección de errores frecuentes en un partido		Tenis de campo

INFORME DE ACTIVIDADES
LARRY SANTIAGO RODRÍGUEZ YEPES
CONTRATO 244 DE 2026

23/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Posición para la devolución: adecuada posición de revés y derecha con rotación para estar bien parado y posición para devolver adecuadamente la pelota Timing y coordinación al recibir por último ejercicios de devolución con saques lentos (progresivo) cruzados en partido		Tenis de campo
27/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Rally en diagonales (cruzado) y en línea (paralelo). Decisión de dirección según la posición del oponente. Ejercicios con objetivos tácticos todo realizado desde juego real		Tenis de campo
28/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: Puntos por zonas (drive, revés, saque). Juego con saque y devolución real. TODO enfocado en Simulación de partido con correcciones.		Tenis de campo
30/04/2026	Jornada de 7:00 a 9:00 pm en la cancha de tenis de campo en el barrio plan de vivienda. Realicé entrenamiento con un calentamiento de movimientos articulares, posteriormente una clase enfocada en: J Partido reducido (singles o dobles según número de alumnos). Aplicación de lo aprendido. Retroalimentación individual y grupal. Evaluación final		Tenis de campo

Larry Rodriguez.

LARRY SANTIAGO RODRÍGUEZ YEPES
CONTRATISTA

Realizó: Larry Rodríguez
Revisó y Aprobó: Camilo Torres – Profesional Deportivo – Contratista IMDR