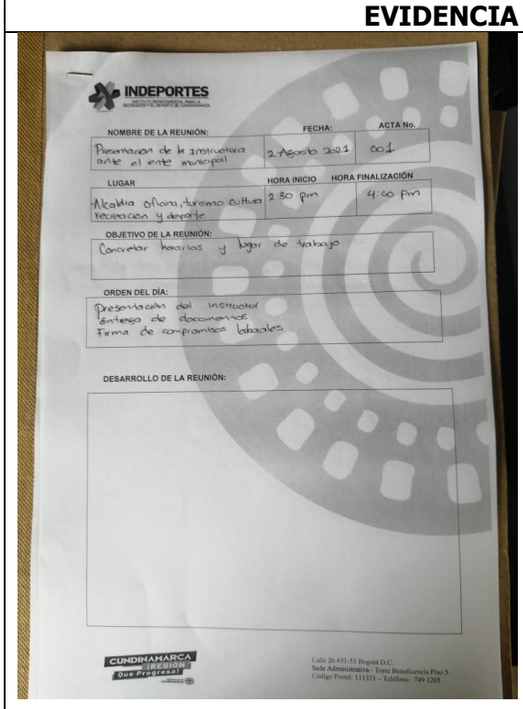
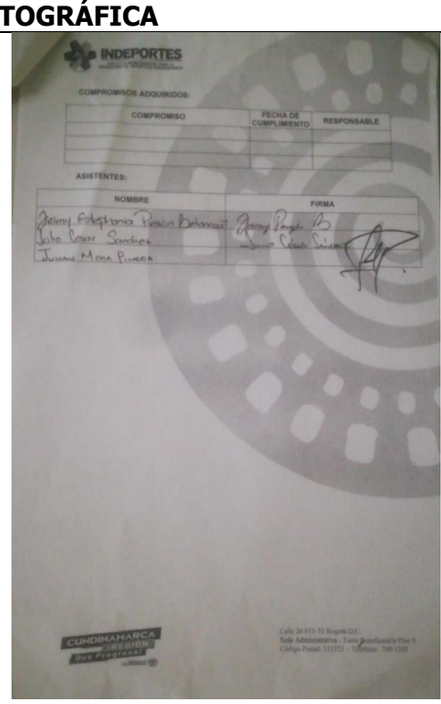
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: JULIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		


INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN: Presentacion de la instructora ante el ente municipal
FECHA: 2 Agosto 2021
ACTA No. 001
LUGAR: Alcaldia oficina turismo cultura recreacion y deporte
HORA INICIO: 2:30 pm
HORA FINALIZACIÓN: 4:00 pm
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Concretar horarios y lugar de trabajo
ORDEN DEL DÍA: Presentacion del instructor Entrega de documentos Firma de compromisos laborales
DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

ACTA DE PRESENTANCION DE INSTRUCTORA ANTE EL ENTE MUNICIPAL


INDEPORTES

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

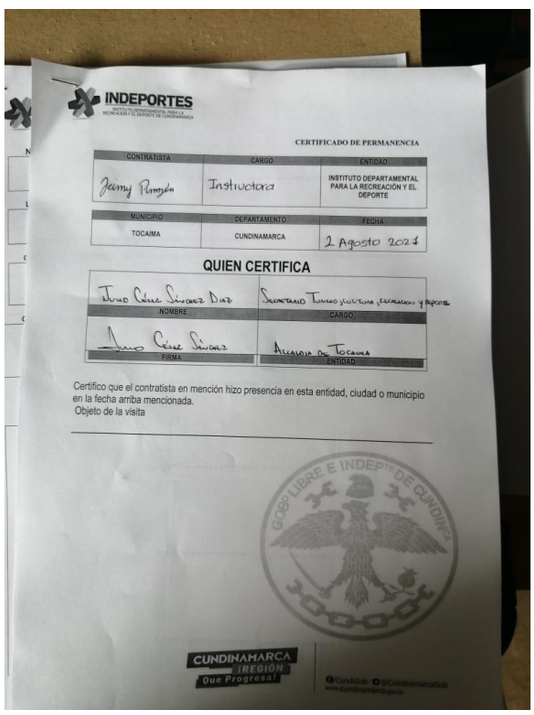
COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Jeimy Estephania Pinzon Betancourt	Jeimy Pinzón B.
Julio Cesar Sanchez	
Juana Mora Pineda	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

ACTA DE PRESENTANCION DE INSTRUCTORA ANTE EL ENTE MUNICIPAL (FIRMAS)


INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Jeimy Pinzón	Instructora	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
TOCAIMA	CUNDINAMARCA	2 Agosto 2021

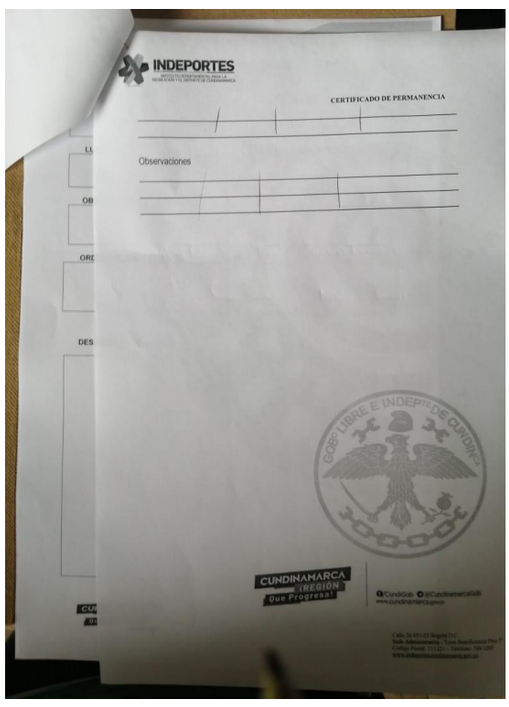
QUIEN CERTIFICA

NOMBRE	CARGO
Julio César Sánchez Díaz	Secretario Turismo cultura recreación y deporte
FIRMA	ENTIDAD
	Alcaldía de Tocaima

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.
Objeto de la visita

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

CERTIFICADO DE PERMANENCIA DE LA INSTRUCTORA, FIRMADO POR FUNCIONARIO DE LA ALCALDIA DE TOCAIMA.


INDEPORTES

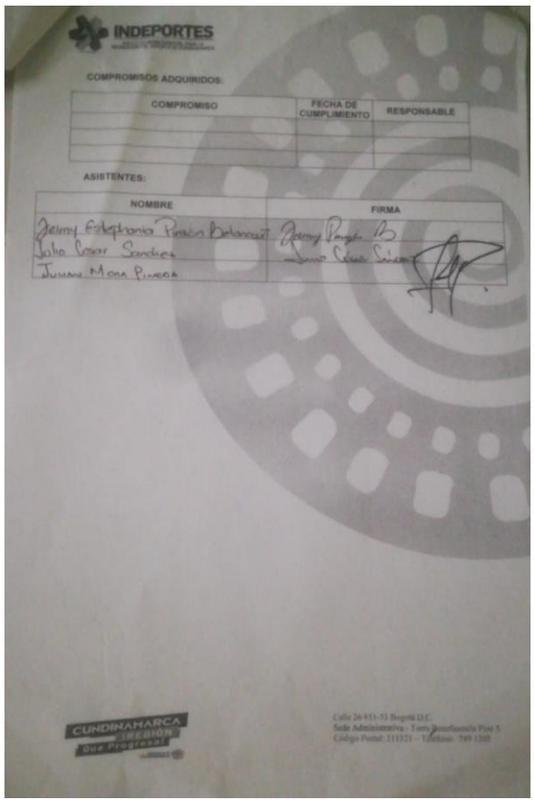
CERTIFICADO DE PERMANENCIA

Observaciones

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

CONTINUACION DEL CERTIFICADO DE PERMANENCIA DE LA INSTRUCTORA, FIRMADO POR FUNCIONARIO DE LA ALCALDIA DE TOCAIMA.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: JULIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



ACTA DE COMPROMISO FIRMADA SECRETARIO DE TURISMO, CULTURA RECREACION Y DEPORTES Y EL SR JULIAN MORA ALCALDE DEL MUNICIPIO DE TOCAIMA



FIRMA DEL ACTA DE PRESENTACION POR PARTE DEL SECRETARIO DE TURISMO, CULTURA RECREACION Y DEPORTES DE LA ALCALDIA DE TOCAIMA



REUNION DE PRESENTACION CON EL SR ALCALDE JULIAN MORA DEL MUNCIPIO DE TOCAIMA



PRESENTANCION DE INSTRUCTORA ANTE EL SECRETARIO DE TURISMO, CULTURA RECREACION Y DEPORTES DE LA ALCALDIA DE TOCAIMA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
NIVEL		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PRESENTANCION DE INSTRUCTORA ANTE EL COORDINADOR DE DEPORTES SR MELVIN, Y OTROS COMPAÑEROS DE INDEPORTES Y FUNCIONARIOS DEL MUNICIPIO DE LA ALCALDIA DE TOCAIMA



PRESENTANCION DE INSTRUCTORA ANTE EL COORDINADOR DE DEPORTES SR MELVIN, Y OTROS COMPAÑEROS DE INDEPORTES Y FUNCIONARIOS DEL MUNICIPIO DE LA ALCALDIA DE TOCAIMA



DIVULGACION RADIAL EN LA EMISORA SHALON STEREO, DE LAS ESCUELA DE TENIS DE MESA Y SUS HORIOS DE CLASE



VOLANTE PUBLICITARIO DE LA ESCUELA DE TENIS DE MESA PROMOCIONADO EN LAS REDES SOCIALES QUE OPERA EL MUICIPIO DE TOCAIMA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA TOCAIMA CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGÓGICO

INSTRUCTOR: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE INDEPORTES

2021

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA TOCAIMA

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

1. TITULO:

PROYECTO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

2 INTRODUCCIÓN:

Este proyecto tiene por objeto programar el desarrollo del Tenis de mesa, como deporte de la Escuela de Formación Deportiva de **TOCAIMA**, como un programa educativo extracurricular que contribuya a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto, motivación y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos, con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Facilitando proceso de adquisición deportiva desde el juego y actividades innovadores para así mismo generar conocimientos significativos.

2.- JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física es preparar al alumno para que disfrute de las horas libres a través de los deportes y otras actividades culturales.

El tiempo libre constituido por el descanso pasivo caracterizado por la obtención de cualquier actividad y el descanso activo, destinado a una actividad diferente a la que la persona realiza en su que hacer diario, constituye un valioso porcentaje de la vida del hombre.

Por ello se quiere encausar por un adecuado camino las posibilidades y necesidades de cada persona durante su tiempo libre. En esta etapa del horario de la vida, la falta de actividad intelectual y física en vez de ser beneficiosa, constituye una fuente de aburrimiento en el estudiante y en general, origina muchas de las conductas incorrectas que se observan en las escuelas y colegios.

A través del deporte el estudiante aprende a recrearse, a vivir en colectivo, a incrementar la cooperación a la vez que se educa la voluntad, la perseverancia, el espíritu de sacrificio, la abnegación y otras cualidades de la personalidad.

La consolidación del hábito de ejercitación hace que los estudiantes no sólo gasten energía física y síquica, sino que resuelvan problemas complejos a su nivel, aprendan a ganar y perder, adquieran o mantengan una buena salud física y mental, comprendan y respeten reglas de disciplina que se conviertan en normas de conducta ante la vida y sobre todo los valores que favorecen en un entorno social.

Atendiendo a los criterios mencionados, se pretende canalizar el tiempo libre de los niños y jóvenes entre los 5 y 17 años de edad, con el desarrollo de clases y participación en eventos (Festivales, Paradas, Campeonatos) de Tenis de mesa.

Las clases estarán dirigidas a brindar la oportunidad al niño y al joven de vivenciar, descubrir y desarrollar; capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan iniciar, estabilizar y perfeccionar los diferentes elementos, con el objeto de llevarlos a la práctica deportiva.

Es importante resaltar que el carácter de esta escuela es social y formativo, y que está siendo promovido por el interés del grupo de padres, Instructor y deportistas que buscan orientar de una manera sana los hijos y alumnos para que aprovechen al máximo su tiempo libre disponible y además buscar integrar una comunidad que se proyecte con el deporte, por el futuro de tenis de mesa en nuestro municipio y departamento.

3. MARCO LEGAL

Con el propósito de contextualizar el tenis de mesa en el desarrollo motor, social y cognitivo de los deportistas, se hace necesario referirse a las normas que el estado ha expedido en el campo del aprendizaje y la educación en los niños, niñas y jóvenes, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto ha expedido la constitución política de Colombia, por lo tanto el presente documento intenta recoger las leyes, normas y resoluciones que en relación al desarrollo del niño, niña y jóvenes, se han expedido y que sirven de sustento a este proyecto.

Ley 115 de 1994 en el artículo 16 establece:

Artículo 16º: EDUCACIÓN PREESCOLAR: Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

a) Crecimiento armónico y equilibrado del niño, que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.

b) Desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

c) Ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.

d) Participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

e) Vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio.

32 Podemos ver como los niños tienen suficientes leyes que los protege y les brinda el derecho al aprendizaje ya que en la ley 181 de 1995 titulo 1, capitulo 1, articulo 2 en su citada ley orgánica: nos hablan sobre la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El deporte formativo, procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo son regidos por la constitución política de Colombia por su parte, la ley de 1995 titulo 4, capitulo 1, articulo 16, dispone: El deporte formativo tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

Comprende procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal. Para finalizar la constitución en su artículo 52 recoge “reconoce el derecho

de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre"; aquí podemos incluir entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños.

4. OBJETIVOS

4.1 GENERALES:

1. Lograr un desarrollo equilibrado del niño y el joven, en sus aspectos cognitivos, motriz, social, psicológico, que nos permita un rendimiento mediato e inmediato.

2. Desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas, en los deportistas para un buen desempeño en la vida y la competición.

3. Inculcar hábitos de actividad física, higiene, nutrición y uso correcto del tiempo libre como una forma de contribuir a la salud física, mental y social.

4. Utilizar el Tenis de Mesa, como medio para la formación de valores

5. Contribuir a la formación integral de los niños y los jóvenes a través de las diferentes actividades lúdico-pedagógicas y culturales desarrollando los procesos de crecimiento tanto físicos como cognitivos de personalidad y de integración social.

4.2 ESPECÍFICOS:

1. Identificar y aplicar las reglas del Tenis de Mesa que correspondan a cada categoría.

2. Interesar a los alumnos por la práctica del Tenis de Mesa como un medio de integración personal y educación deportiva.

3. Identificar y realizar actividades que le permitan al alumno mejorar su capacidad física y habilidades en cada una de las categorías.

4. Practicar ejercicios específicos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Tenis de Mesa, correspondientes a cada categoría.

5. Inculcar principios para el rendimiento deportivo, tales como: Puntualidad, trabajo constante, compañerismo y superación personal.

6. Fortalecer los valores sociales, culturales, morales y la convivencia social, a través de la práctica del tenis de mesa y los intercambios deportivos entre niños y niñas de las diferentes regiones del departamento de Cundinamarca y de la nación.

7. Conocer y valorar el tenis de mesa participando en su conservación y mejora, y mostrando una actitud crítica como participante y espectador.

8. Incrementar el sentido de pertenencia y trabajo honesto en el niño y el joven hacia la práctica del deporte.

9. Crear un grupo representativo que nos ubiquen en los primeros lugares en los eventos a los cuales seamos llamados a participar

10. Realizar intercambios con diferentes clubes, escuelas de formación, colegios y otras instituciones tanto en el ámbito regional, departamental y nacional.

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

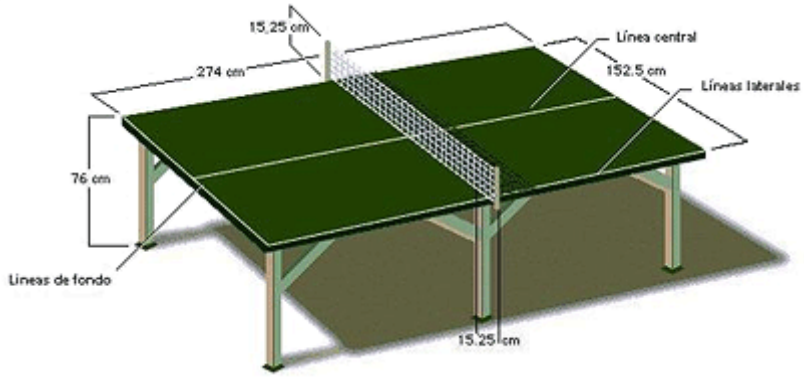
Niños y jóvenes del municipio de Tocaima entre edades de 5 a 17 años de edad, divididos en categorías de iniciación, fundamentación y profundización, teniendo en cuenta que por cada categoría se debe tener una cobertura de 20 deportistas.

6. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que “la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños“ El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un período formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería23. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

Las medidas de la mesa de juego: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.52 m (5 pies); superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas9 del suelo. En el centro de la mesa habrá una red de altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.



El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.

Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el

lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

La paleta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.

7. INDICADORES DE LOGRO

RENDIMIENTO

1. Participar en los encuentros inter instituciones educativas del municipio y escuelas de formación deportiva.
2. Participar en los Festivales Regionales, Juegos Intercolegiados de Cundinamarca y competencias entre escuelas de formación de la zona.

TÉCNICO

1. Lograr una ejecución correcta de los movimientos, corte derecho, corte de revés.
2. Conocer y perfeccionar la técnica básica de cada golpe.
3. Combinar los distintos golpes para estar preparado ante los cambios de juegos que se producen en el desarrollo de un partido.

4. Despertar y activar reflejos que deben estar presente en todas las manifestaciones de nuestro juego.

FÍSICO

1. Mejorar en un 10% la práctica de los golpes de derecha e izquierda.
2. Mejorar la velocidad de reacción y reflejos en un 10%
3. Mejorar la resistencia aeróbica en un 10%.
4. Mejorar la flexibilidad en un 10%

TACTICO

1. Aplicar correctamente los fundamentos servicio y servicios dirigidos
2. Resolver situaciones de juego de 1 vs 1, 2 vs 2, aplicando principios ofensivos de servir, cortar y remate.
3. Resolver situaciones en superioridad numérica con una efectividad del 80%
4. Dominar los principios defensivos de: tomar correctamente la raqueta, posición adecuada frente a la mesa, recepcionar, recuperar y rematar.
5. Ejecutar sistemas de juego ofensivo y defensivos sencillos.
6. Vivenciar las posiciones de juego interior y exterior, para ubicar a cada jugador según sus capacidades físicas y habilidades.

TEÓRICO

1. Durante el desarrollo del juego, aplicar el reglamento de juego en lo relativo a las violaciones y las faltas.

2. Comprender sistemas defensivos y ofensivos sencillos

3. El alumno podrá explicar principios defensivos, ofensivos y reglas del juego del tenis de mesa.

CONDUCTUAL

1. Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y de proyección a la comunidad.

2. Adquirir capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor, socio afectivo e intelectual.

3. Adquirir valores de puntualidad, constancia en el trabajo, trabajo en equipo y superación personal.

7.1 INDICADORES DE LOGROS

RENDIMIENTO

1. Muestra disciplina y responsabilidad cuando participa de los festivales y campeonatos.

2. Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.

3. Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores.

TÉCNICO

1. Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.

2. Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.

3. Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

4. Practica los fundamentos básicos del Tenis de Mesa y utiliza adecuadamente los implementos deportivos.

FISICO

1. Entiende el ejercicio físico como agente determinante y habito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.

2. Adquirir una preparación física general y especial que posibilite realizar demostraciones de equilibrio, reflejo, y habilidad de forma competitiva.

3. Elevar las capacidades físicas y funcionales del organismo de manera que garanticen mayor longevidad y mejoramiento de la salud.

TACTICO

1. Adquiere nociones básicas acerca de los fundamentos, ventajas y desventajas al aplicar cualquier sistema tanto a la defensiva como a la ofensiva.

2. Reconoce los diferentes sistemas tácticos tanto ofensivos como defensivos.

3. Identifica diferentes tareas motrices adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en el Tenis de mesa.

4. Identifica el concepto de táctica deportiva.

5. Diferencia los sistemas tácticos al ataque y a la defensa.

TEORICO

5. Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

6. Mantiene y respeta las normas de juego.

7. Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.

8. Enumera los hechos históricos más relevantes que han contribuido en el avance técnico, táctico y reglamentario del Tenis de mesa.

9. Lee, comprende y desarrolla sistemas defensivos y ofensivos.

CONDUCTUAL

1. Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.

2. Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.

3. Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias.

4. Asume el Tenis de mesa como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

5. Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

8. ESTRUCTURA

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela de Formación Deportiva, se han definido 4 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

NIVEL	GRUPO	EDAD
I	**A**	**5 y 8 Años**
II	**B**	**9 y 12 Años**
III	**C**	**13 y 17 Años**

Nota: Esta estructura se trabajará en las dos ramas.

8.1 NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 5 y 8 años.

Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades u habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

8.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años.

Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica; especialmente ofensiva, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

8.3 NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años.

El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de reglamentación del deporte, apoyado en actividades de resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.

8.4 CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	**40%**	**20%**	**X**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**	**X**	**X**
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**	**35%**	**25%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**	**X**	**10%**
PREPARACION FISICA	**X**	**10%**	**20%**
PREPARACION TEORICA	**5%**	**10%**	**10%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**X**
COMPETENCIA	**X**	**5%**	**20%**
ROTACION	**25%**	**15%**	**5%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**X**	**10%**

9.- CONTENIDOS

Nivel I (Grupo A)

1. Movimientos básicos

Ejercicios de correr, saltar y desplazar.

Ejercicios gimnásticos fundamentales

Ejercicios en terreno natural

Ejercicios frente a la mesa de juego de acuerdo a la posición básica

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

2. Desarrollo físico general

Ejercicios de los brazos y la región escapular

Ejercicios para las piernas

Ejercicios para el tronco

3. Ejercicios de Orden

Recepción y conducción de la pelota

El corte

El revés (peloteo)

El servicio

4. Juegos organizados

4.1 Juegos de desplazamientos amplios y cortos

4.2 Juegos de saltar

4.3 Juegos de reflejos

Nivel II (Grupo B)

1. Desplazamientos en general.
   - 1.1 Adelante atrás
   - 1.2 Cambios de dirección: Sencillos y revés
   - 1.3 Desplazamientos: Laterales y oblicuos.

2. Detenciones y desplazamiento
   - 2.1 Un tiempo
   - 2.2 Dos tiempos

3. Pases: Estáticos y dinámicos
   - 3.1 Corte
   - 3.2 Servicios
   - 3.3 Revés
   - 3.4 Remate

4. Lanzamientos: Estáticos y dinámicos

5. Golpe y recepción
   - 5.1 Velocidad
   - 5.2 Protección
   - 5.3 Recursos: Cambios de dirección, golpe largo y corto.

6. Ejercicios combinados de pase, recepción, remate

7. Iniciación al juego
   - 7.1 1 vs 1, 2 vs 2,

8. Ejercicios en superioridad e inferioridad numérica
   - 8.1 1 vs 1, 2vs 2,

9. Ejercicios de iniciación al contra-ataque

10. Situaciones defensivas
    - 10.1 Al jugador de posesión de la pelota
    - 10.2 Al jugador de recepción de la pelota.

Nivel III (Grupo C)

1. Defensa del jugador (posición correcta)
2. Ejercicios de dominio de la raqueta y pelota: Estático y dinámico
3. Ejercicios de pase, corte y revés
4. Situaciones en igualdad y superioridad numérica
   - 4.1 1 vs 1, 2 vs 2,
5. Desplazamientos: Amplios y de rapidez, recepción, golpe y revés.
6. Posiciones de (Ataque y defensa) elasticidad y velocidad de reacción
7. Ejercicios de situaciones de contra-ataque
   - 7.1 Dos jugadores
   - 7.2 Cuatro Jugadores
8. Acciones de grupo en defensa
   - 8.1 Lado fuerte y ayuda
   - 8.2 Al cortador: Lado fuerte, cortar
   - 8.3 Defensa de los remates
   - 8.4 Defensa de Servicios
   - 8.5 Bloqueos de Servicios

Nivel IV (Grupo D)

1. Elementos pre-tácticos
2. Ofensiva individual
3. Ofensiva contra estrategias de diferentes juegos
4. Ofensiva contra presión

5. Defensa individual corte
6. Defensa de presión y servicios
8. Defensas mixtas
9. Situaciones especiales
10. Preparación física

10.- RECURSOS

10.1 Humanos: Estudiantes de diferentes instituciones, padres de familia, Entrenador.

10. 2 Físicos: Mesa de tenis, raquetas, pelotas

10.3 Económicos: Gastos de participación en los eventos

10.4 Logísticos: Ley 181 General del Deporte, Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, la educación Física extraescolar, Constitución Política de 1991, Ley 115 o Ley General de Educación, Decreto 2845 de 1984, Decreto 2225 de 1985, Acuerdo 058 de 1991, Resolución 001909 de 1991.

10.5 Financiación: Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca

Alcaldía Municipal de **Suesca**

Empresa privada

Alumnos Escuela de Formación Deportiva

Padres de Familia

11.- ORGANIZACION Y ADMINISTRACION

11.1 Lugar: (Grupo A) Salón comunal barrio la Castellana

(Grupo B- C) Salón comunal barrio la Castellana

(Grupo A B C) Vereda Cacicazgo

11.2 Días: (Grupo A) Lunes miércoles y viernes

(Grupo B) Lunes miércoles y viernes

(Grupo C) Lunes miércoles y viernes

LUNES MIERCOLES Y VIERNES (GRUPO A, B, Y C)

HORARIO DE ENTRENAMIENTOS

DIA	HORA	LUGAR
LUNES	2:30 pm -5:00 pm	Antigua escuela san jacinto
MIERCOLES	2:30 pm -5:00 pm	Antigua escuela san jacinto
JUEVES	2:30 pm -5:00 pm	Antigua escuela san jacinto

12.- CONTROL Y EVALUACIÓN

12.1 Control

12.2 Ficha de inscripción

12.3 Ficha Tema-clase

12.4 Planilla de control de asistencia

12.5 Evaluación

12.6 Test físico y técnicos

12.7 Resultados: Festivales, juegos escolares e intercolegiados, campeonatos, paradas y campamentos.

OBSERVACIONES:_____

_____

_____

_____

TOCAIMA 30 JULIO 2021

Cordialmente

JEIMY ESTEPHANIA PINZON B

Instructora Tenis de Mesa

3016290489

CC 1019068017

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales de una o varias zonas del cuerpo con movimientos parciales de otras zonas, uno detrás de otro en relación a un determinado objetivo de acción.
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estimulos externos como musica, silbatos, numeraciones rítmicas entre otras.
						EQUILIBRIO	Recupera una posición balanceada del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
						ORIENTACION	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones de acuerdo al espacio donde se encuentre el niño.
						DIFERENCIACION	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el camio de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.
						REACCIÓN	utiliza señales acústicas, visuales y sensitivas, arranques al silbatazo, al aplauso, al contacto, a la señal, entre otras. plicar la reacción la encontramos en los juegos simples y tradicionales, como persecuciones (encantados), bloqueos (se quema la base), escapes (quemados) identifiacndo zonas de recepción.
						ADAPTACIÓN	Desarrolla la capacidad base de la precisión, corrección, así como la variación consiente y transformación de movimiento ante una variación de la situación actual.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Aplicación de las distintas formas de desplazamiento adaptándolas a las condiciones de cada situación
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad
						SALTAR	Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, implementando movientos que faciliten su aprendizaje coordinativo a partir de diferentes saltos y obstáculos.
						ATRAPAR	Identifica las zonas para la realización de las diferentes pruebas combinadas con saltos entre otros.
						RODAR	Realiza la carrera de obstáculos mostrando habilidad y destreza en su ejecución.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	JUEGOS	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenmiento, partiendo de juegos ludico recreativos.
						Juego de persecución en los que se evidencie, el trabajo de la resitencia aeróbica, anaeróbica, utilizando los elemtos propios del deporte.	Desarrolla la capacidad de recuperación ante el esfuerzo físico.
						Juegos de tracción y empuje, en los que se evidencie el desarrollo de la fuerza en los diferentes movimineto s segmentos de manera submaximal.	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenamiento
				2	RESISTENCIA	Por medio del ejercicio, desarrollar la secuancia de estiramientos que se involucran n el bloque inferiro para la posición básica del tenis de mesa.	Desarrollar la secuancia de estiramientos que se involucran n el bloque inferiror para la posición básica del tenis de mesa.
				3	VELOCIDAD	Juegos de velocidad (relebos, persecución, carreras),utilizando elementos propios del deporte	Participa a ctivamente en los juegos propuestos.
						juego a apartir de las señales sonoras, teneindo en cuenta las diferentes señales, para las condicnoes de ejecución (pito)	Participa activament en las actividades de ejecución del la actividad propuesta.
				4	FLEXIBILIDAD	POSTURA	Ejecuta diferentes posturas y estiramientos que beneficien la técnica del tenis de mesa.
						TRABAJO CORPORAL	Practica juegos de amplitud de los sdegmentos inferiores, con ayuda de la pelota. (amplitud de la sancada)
						MOVILIDAD ARTICULAR	Implementa Formas jugadas, a partir de lanzamientos de pelotas, ampliando la movilidad de la articulación superior.
		TECNICO	DESTREZAS	1	la raqueta- ubicación espacial	Juegos y formas jugadas: donde se prmita los desplaxamientos, cambiando de ritmo, dirección,lateralidad y posición básica de manera individual, por parejas y pequños grupos, apoyado en el elemnto raqueta y pelota	Participación activa individual del niño en la ejecución de la diferentes tares motrices asignadas.
						Con ayuda de la mesa o muro golpear de abajo hacia arriba, buscando secuencias de dos otres golpes. Parar y repetir	Desarrollla activamente el ejecicio de manera individual y grupal 2x 2, 3x3
						Golpear la pelota,contra la pared, cambiando la base de sustentación y el punto de equilibrio.	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el camio de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.
						Con la raqueta de manera individual, cambiar la empuñadura buscando variedad en los golpes.	Propone dos o más variantes a la hora de golpear el elemento.
						Utilizar el tebajo en grupo 2x2 , para realizar las secuancias de golpes, apartir de diferentes posciones en movimiento.	Participa activamente en las diferentes estrategias individuales, donde evidencia la inivciativa personal.
				2	Desplazamientos	Juegos de relevo en espacios reducidos, teniendo en cuenta las condiciones de ejcución (lateralidad)	Identifica las condiciones de ejcución (lateralidad)
						Juegos de persecución, con cambios de ritmo y variación en el equilibrio	Desarrolla, condiciones de ejecución propuestas
						Ejercicio de deplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta.	Ejecuta las actividades, con motivación y participación activa.
						Realiza desplazamientos apartir de los ejecicios propuestos en el circuito de trabajo	Cumple con el desarrollo de las actividades propuestas en las diferentes estaciones
						Juegos de percepción, (sonidos, visión, y texturas	Ejecución de juegos de posturas, teniendo en cuenta los diferentes cambios de velocidad
				3	Posicion básica	Ejecución de juegos de posturas, teniendo en cuenta los diferentes cambios de velocidad	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad
						Golpea con la raqueta teniendo en cuenta las condiciones de ejcución en los mvimientos(saltar, lanzar, atrapar)	Practica cada una de las a ctividades propuestas con facilidad
						Trabaja en grupos de 2x2 , a apartir de la secuncia de formas de movimiento , golpeando la raqueta.	Identifica los cambios de la posición en el juego
						Juego predeportivo, con ayuda de la raqueta y la pelota. (PONCHADOS)	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones
						Practica de la postura básica para el golpe tenis de mesa(reves, volea)	Indentifica y practica la posción básica, para desarrollo del golpe.
				4	Golpe	Ejercicio repetitivo del gople de volea en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Ejercicio repetitivo del gople de servico básico en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Ejercicio repetitivo del gople de revés en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Realizar secuencias de golpe de volea y revés	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Realizar secuencias de servicio	Interioriza el concepto de golpe de volea.
				5	Ataque	Juego de decubrir habilidades y creatividad, por medio del trabajo en parejas, donde ejecutan diferentes golpes, con velocidad, y precisión	Reconoce e identifica la fortaleza y debilidad de su compañero
						Juego en la mesa donde cada jugardor va girando por la derecha, si dejar caer la pelota.	Identifica los efectos de golpe en los jugadores, a apartir de la velocidad
						Juego de roles a partir de lateraslidad y posición de ataque y defensa	Aplica creativamente sus fortalezas de juego
						Juego de 2x2 enfocado en la técnica y ejecución de remate, cruzado y paralelo.	Ejercita el remate, cruzado y paralelo
						Juego den roles de recepción a cualquier tipo de ataque.	Ejercita la recepción con seguridad y desplazmiento adecuado.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa, y su trayectoria en colombia y cundinamarca	Participa y se motiva hacia el conocmiento de la historia del tenis de mesa en el entorno.
						Proyección de video: Paises lideres del tenis de mesa en el mundo.	Identifica los paises potencia en este deporte y sus principales aportes al deporte.
						Presentación de exposicionn de los campeones mundiales, nacionales, departamentales y locales en el tenis de mesa.	Identifica los deportistas más destacados en tenis de mesa.
						Visita e inspección de muestra de y tenis de mesa en municipios potencia en el tenis de mesa.	Participa a ctivamnte de la a ctividad de integración y reconocmiento de información del tenis de mesa en el medio.
				2	REGLAMENTACION	Explicación y práctica en el juego de las normas del tenis de mesa .	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activamente en la retroalimentació del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asisitente.	Asiste y participa en las competecias internas de juego
						Partiticpación en competencia deportivas internas 1x1	Asisite y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Participación de competencias externas 1x1- 2x2	Asisite y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme	porta adecuadamnete el uniforma de la escuela de formación dando buen uso e imagen
						Importancia del respeto y aceptacion por el otro	Respeta cada una de las diferenntecias de sus compañeros a la hora de compartir espacio deportivo y de juego.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeta a sus semejantes, el respeto el valor de reciprocidad que va de ambas partes, como das recibes
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio común y refleja lo hace piensa, hace y dice.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas asi no coincidadn en los mismos ideales.
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumpliento con compromisos y obligaciones ante los demás.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Escucha y practica de hábitos de higiene y cuidado personal por medio de una charla
						ALIMENTACIÓN	Practica el cuidado en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctica deportiva .
						PRESENTACION PERSONAL	Asiste a clase con ropa cómoda e uniforma ya implemntado en la escuela de formación en años anteriores.
						DESCANSO Y SUEÑO	Practica habitos de descanso y relacion en tiempos estipulados durante la clase y luego de la clase, generando el poco uso de los dispositivos digitales.
						EJERCICIO FISICO	Reconoce la importancia del ejercicio físico tanto para la salud como para uso adecuado del tiempo libre.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Asiste a cada una de las clase con la mejor disposición, generando un buen ambiente.
						ESFUERZO	Dedica tiempo para practica en casa de ejercicios planteados durante la clase.
						SUPERACIÓN	Adquiere habilidades y supera dificultados progresivamnete durante la practica.
						ALCANZAR EL ÉXITO	Mantener siempre mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan en la vida cotidiana.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	HABILIDADES SOCIALES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo generando la resolución de conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Es capaz de reconocer sentimientos y emociones de uno mismo generando autoconfianza en todo lo que haga.
						EMPATÍA	Comprende y se pone en los zapatos de los demas ante cualquier dificultad personal que tenga.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PELOTA CALLIENTE	Permite el reconocimiento grupal e interacción entre si
						PELOTA PIE	Reconoce la importancia de la partcipación en las diferentes actividades grupales permitiendo la exploración de vínculos sociales.
						TEMPESTAD	Juego preparación física y calentamiento, además perimite integración activa entre los deportistas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socializacion y trabajao de estrategias grupales
						PONCHADOS	particpa activamente en cambios del juego según lo indiquen
						CONGELADOS	particpa activamente en cambios del juego según lo indiquen
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimeintos de acuerdo a la música o melodia proporcionada por el docente
						MÚSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodias.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfiaanza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						OBSTÁCULOS	Desarrolla habilidad que posibiliten la adquisición de destrezas en la ejecución de los mismos.
						CIRCUITO POR ESTACIONES	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	
						JUEGOS RECREATIVOS	

INICIACION

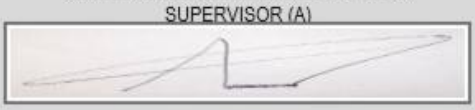
FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JEIMY PINZON BETANCOURT
MUNICIPIO	TOCAIMA

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: TOCAIMA - CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: JEIMMY ESTHEPANIA PINZON

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:30 AM A 13: 30 PM	GRUPO								
	SEDE DE								
14:00 P.M. A 15:30 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCION AMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE	SEDE SAN [illegible]		SEDE SAN [illegible]	SEDE SAN [illegible]				
15:30 P.M. A 17:00P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE	SEDE SAN [illegible]		SEDE SAN [illegible]	SEDE SAN [illegible]				
17:30 P.M. A 18:30 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE	SEDE SAN [illegible]		SEDE SAN [illegible]	SEDE SAN [illegible]				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
NOMBRE MONITOR			ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON						

JUAN FRANCISCO MÉNDEZ LASPRILLA
SUPERVISOR (A)



ANDRÉS FELIPE LÓPEZ RINCÓN
Apoyo a la Supervisión