FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



01-09-2021



01-09-2021



06-09-2021



13-09-2021



27 – 09 - 2021



PRUEBAS ANTROPOMERICAS

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



21-09-21

EVENTO DEPORTIVO PARQUE PRICIPAL DE TOCAIMA



21-09-21

EVENTO DEPORTIVO PARQUE PRICIPAL DE TOCAIMA



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



0



14-09-2021



21-09-2021



28-09-2021



01-09-2021



Reunion virtual

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



09 – 09 – 2021



16 – 09 - 2021



23 – 09 - 2021



APOYO EVENTO CICLISTICO



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



REUNION SOCIALIZACION

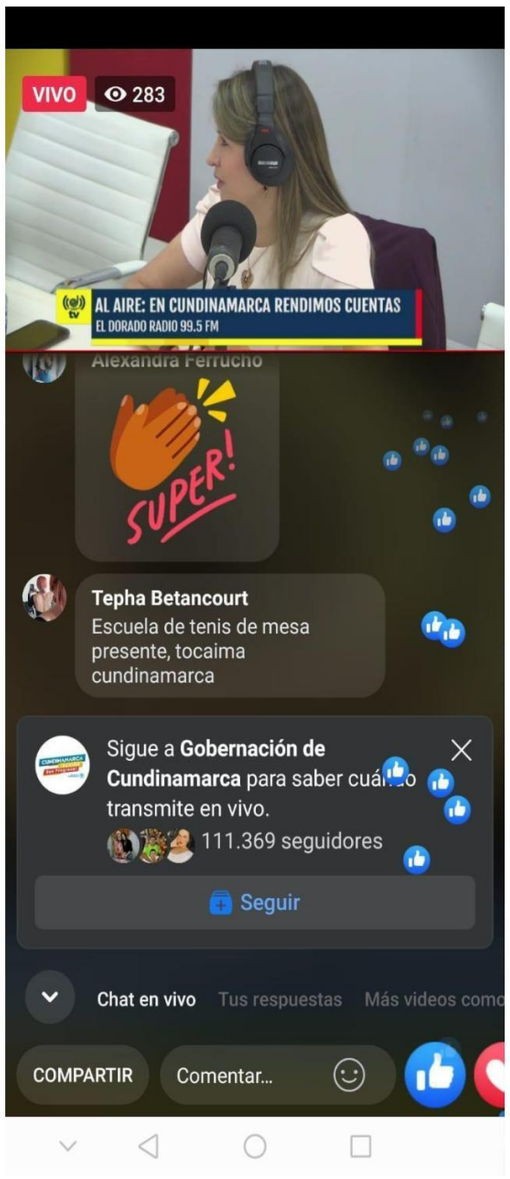
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PARTICIPACIÓN EN RENDICIÓN DE CUENTAS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA



PARTICIPACIÓN EN RENDICIÓN DE CUENTAS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

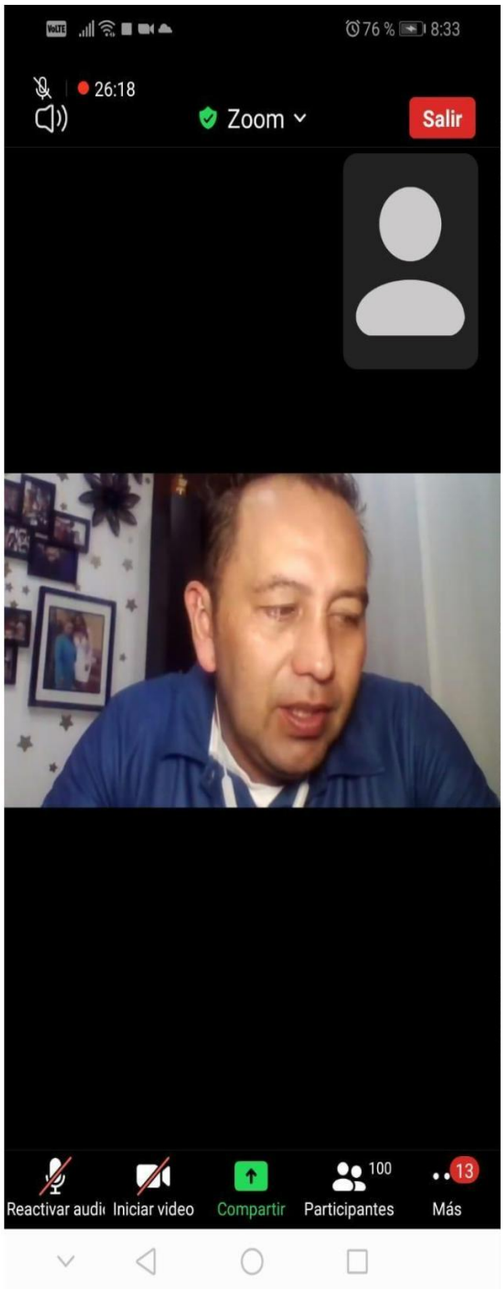


PARTICIPACIÓN EN RENDICIÓN DE CUENTAS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA



PARTICIPACIÓN EN RENDICIÓN DE CUENTAS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA	
MUNICIPIO	TOCAIMA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ANTIGUA ESCUELA SAN JACINTO	MES: SEPTIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



REUNION VIRTUAL CON EL SUPERVISOR GENERAL DE INDEPORTES

FORMATO OBLIGACION 11

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JULIO		SEDE SAN JACINTO	21 de julio	Se realiza con gran aceptacion la convocatoria por los diferentes medios de difusion de la disciplina deportiva asignada con el apoyo irrestricto del Señor Alcalde Julian Mora, el coordinador de deportes, el secretario general de turismo, cultura, recreacion y deportes y los compañeros de Indeportes.
AGOSTO		SEDE SAN JACINTO	AGOSTO 18 2021	Se completa una poblacion bastante aceptable en la disciplina asignada, ya que es una disciplina la cual Tocaima en unos años atrás fue principal municipio en campeones departamental de tenis de mesa.
SEPTIEMBRE		SEDE SAN JACINTO	SEPTIEMBRE	los educandos de la categoria iniciación ya se adaptaron al manejo coordinación y control del ping pon
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		TOCAIMA		
NOMBRE DEL FORMADOR		JEIMMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT		

HORARIOS – COBERTURA – SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

:NEFICIAD	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	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
7 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 AÑOS	3	4	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	3	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	5	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	4	3	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
17 AÑOS	3	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
TOTALES	34	19	30	0	19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	53

C.P.S.: 684 JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA

MUNICIPIO: TOCAIMA CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIO
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:00 AM A 1: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:30 PM A 4:00 PM	GRUPO	Iniciación		Iniciación	Iniciación				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA SAN JACINTO		ESCUELA SAN JACINTO	ESCUELA SAN JACINTO				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	Fundamentación		Fundamentación	Fundamentación				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA SAN JACINTO		ESCUELA SAN JACINTO	ESCUELA SAN JACINTO				
5:30 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento	perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA SAN JACINTO		ESCUELA SAN JACINTO	ESCUELA SAN JACINTO				
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: Jeimy Estephania Pinzón B

CERTIFICACION ALCALDIA



Tocaima
FUTURO EN MARCHA
ALCALDIA DE TOCAIMA

EL SUSCRITO COORDINADOR DE RECREACION Y DEPORTE

C E R T I F I C A:

Que la joven **JEIMY ESTEPHANIA PINZÓN BETANCOURT,** identificado con la C.C. No. **1019068017** expedida en Bogotá, cumplió con los horarios y actividades establecidos en calidad de **Monitor e Instructor de TENIS DE MESA** en el periodo comprendido del 1 al 30 de Septiembre de 2021, de acuerdo al Contrato de Prestación de Servicios No. **684** de 2021 del Instituto Departamental para la Recreación y Deportes de Cundinamarca.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de septiembre de dos mil veintiuno (2021).

MELVIN PEREIRA NAVARRO
COORDINADOR RECREACION Y DEPORTES
Alcaldía De Tocaima

Proyecto y Elaboró: Melvin Pereira Navarro – Coordinador de recreación y deporte

SETUCURD
Secretaría de Turismo,
Cultura, Recreación y Deporte

NIT. 800.093.439-1 ● Palacio Municipal Carrera. 9 Calle 5
Código Postal No. 22840 ● Teléfono: (1) 8340076 Ext 108
Email: secretariaturismo@tocaima-cundinamarca.gov.co
@alcaldiadetocaima
www.tocaima-cundinamarca.gov.co

LISTADOS GRUPOS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA URBANO SEDE SAN JACINTO
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	AARON JHOEL GARCIA RINCON		0	1				0		0	0				0		1	1				0		1	1				1					12	7	7	58%
2	IAKOV CASAS PINZON		0	1				0		0	0				1		0	0				1		0	0				0					12	4	10	33%
3	JOSE DAVID MEDINA MONROY		0	1				0		0	1				1		1	1				1		1	1				1					12	11	3	92%
4	JUAN JOSE LOPEZ RINCON		0	0				0		0	1				0		1	1				0		1	1				1					12	8	6	67%
5	JUANITA CHAPARRO PEÑA		0	1				0		0	0				0		1	1				0		1	1				1					12	8	6	67%
6	SAMIR ANDRES VALENZUELA MA		0	1				0		0	1				0		1	0				0		1	1				1					12	8	6	67%
7	SCARLETT SOFIA LIMA HERRERA		0	1				0		0	0				0		1	1				0		1	1				1					12	8	6	100%
8	DILAM ANDRES MORALES		0	0				0		0	0				0		1	1				0		1	1				0					12	6	8	100%
9	DIEGO FERNANDO GARCIA RICAU		0	1				0		0	0				0		1	1				0		0	1				1					12	7	7	58%
10	ANGEL JOEL HUERTAS CONTRER		0	0				1		0	0				1		1	0				1		1	1				1					12	7	7	
11	PEDREROS DIAZJONATHN ANDRE		0	0				1		0	1				1		1	1				1		1	0				1					12	10	4	
12	CRUZ RUIZ HELEN VALERIA		0	1				1		0	0				1		1	1				1		1	1				1					12	11	3	
13	BAUTISTA BAUTISTA OSCAR IVAN		0	1				0		0	1				0		0	1				0		0	1				1					12	7	7	
14	RAMOS VELASQUEZ VALENTINA S		0	0				1		0	1				1		0	0				1		1	1				1					12	9	5	
15	REINA ANGEL JOSE MAURICIO		0	1				0		0	1				0		0	1				0		1	1				1					12	6	6	
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					

INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO

FUNDAMENTACION

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

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 PROGRA	# SESIONES CUMPLI	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
TIAGO LOZA	0	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1				0					12	7	5	58%
LLAMIL RIA	0	1				0		0	1				0		0	0				0		0	1				0					12	3	9	25%
IAGO ESPIT	0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	50%
ELA CRUZ R	0	0				0		0	1				0		0	0				0		0	1				0					12	2	10	17%
DAVID CALI	0	1				1		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	7	5	100%
DRES YAIEZ	0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	100%
EZ PAREDES	0	1				0		0	1				0		0	0				0		0	0				0					12	0	12	0%
EL MANECH	0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	50%
RIAGO ROME	0	0				0		0	1				0		0	0				0		0	1				0					12	2	10	17%
GITTE PALO	0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	50%
GO RAMIREZ	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	12	0	100%
HUA DONOR	0	0				0		0	0				0		0	0				0		0	0				0					12	0	12	0%
RIAN SERNA	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	12	0	100%

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA URBANO SEDE SAN JACINTO
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	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 PROGRA	# SESIONES CUMPLI	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	PAULA ANDREA LACHE		0	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1				0					12	7	5	58%
2	JOAN CAMILO CARVAJ		0	1				0		0	1				0		0	0				0		0	1				0					12	3	9	25%
3	NICOLAS RAMIREZ NI		0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	50%
4	JUAN STEVEN GONZAL		0	0				0		0	1				0		0	0				0		0	1				0					12	2	10	17%
5	MIGUEL ANGEL HERNA		0	1				1		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	7	5	100%
6	SAMUEL PAREDES		0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	100%
7	MATIAS LOPEZ MOREN		0	1				0		0	1				0		0	0				0		0	0				0					12	0	12	0%
8	VANESA SHIRLEY CAST		0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	50%
9	KEVIN ALEXIS PERDOM		0	0				0		0	1				0		0	0				0		0	1				0					12	2	10	17%
10	SERGIO ALEJANDRO RO		0	1				0		1	1				0		0	1				0		1	1				0					12	6	6	50%
11	SANTIAGO ROJAS PINZ		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	12	0	100%
12	TANIA MICHELL LACHE		0	0				0		0	0				0		0	0				0		0	0				0					12	0	12	0%
13	PAULA VALENTINA CE		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	12	0	100%
14	PAULA ANDREA CUBIL		0	1				0		1	1				0		1	1				0		1	1				0					12	8	4	67%
15	SAMUEL DAVID ROMER		0	1				0		0	1				0		1	0				0		1	0				0					12	6	6	50%
16	RUBEN DARIO MEDINA		0	1				0		1	1				0		1	1				1		1	1				1					12	7	5	58%
17	CRISTIAN CAMILO ROJ		0	0				0		0	1				0		1	1				0		1	1				1					12	9	3	75%
18	KEMMER SNEIDER PER		0	1				0		1	1				0		1	1				1		1	1				1					12	9	3	75%
19	MARIA JOSE RICO GUI		0	1				0		0	1				0		1	1				1		1	1				1					12	7	5	58%
20	VALERIA RICO RODRIG		0	1				0		1	1				0		1	1				1		0	1				1					12	8	4	67%
21	DIEGO FERNANDO OLA		0	0				0		1	1				0		0	1				1		1	1				1					12	7	5	58%
22	DAIRON ESCOBAR BEL		0	1				0		1	1				0		1	0				1		0	0				1					12	6	6	50%
23	LUISA DAYANA NIETO		0	1				0		1	1				0		0	1				1		1	1				1					12	8	4	67%
24	CRISTIAN CAMILO CRU		1	1				1		0	0				1		1	1				1		0	1				0					12	8	4	67%
25	DANIELA ALEXANDRA		1	1				0		1	1				1		1	1				1		0	1				1					12	10	2	83%

MMY ESTHEPANIA PINZON FIRMA: MUNICIPIO: TOCAIMA



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

INDEPORTES

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: TOCAIMA**		
LUGAR:				**Escuela San Jacinto**		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:30PM A 7:00PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**Septiembre**		**Septiembre**		**Septiembre**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			CONVIVENCIA	X				X	
			COOPERACION			X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		X	
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO					X	
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION	X		X			
			DIFERENCIACION					X	
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X		x			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD			x		X	
			FLEXIBILIDAD	X		x		X	
			RESISTENCIA	X		x		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL					X	
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DE TENIS DE MESA					X	
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS					X	
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	X		X			
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	X		X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS						X	
			PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS			X			
			ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES						
			ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS					X	
			EJERCICIOS CON Y SIN RAQUETAS	X		X		X	
			EJERCICIOS DE COORDINACION	X		X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PART	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saludo	Introduccion a la clase	**X**	2	
2. formacion	llamado a lista	**X**	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	**X**	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	**X**	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	**X**	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	**X**	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	**X**	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	**X**	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 02-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 02	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas:** 8		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 06-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 03	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 08-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas:** 8		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 09-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 05	**N° de semana:** 05
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 13-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 2:30 a 4:00 pm	N° de sesión: 06	N° de semana: 06
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 8		Edades: 6-8

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 15-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 07	**N° de semana:** 07
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 16-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 08	**N° de semana:** 08
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 09	**N° de semana:** 09
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saludo	Introduccion a la clase	**X**	2	
2. formacion	llamado a lista	**X**	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	**X**	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	**X**	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	**X**	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	**X**	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	**X**	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	**X**	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 22-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 10
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 23-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 11
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 12
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 29-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 13
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas:** 8		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saludo	Introduccion a la clase	**X**	2	
2. formacion	llamado a lista	**X**	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	**X**	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	**X**	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	**X**	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	**X**	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	**X**	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	**X**	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 30-sep-21	**Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 14	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saludo	Introduccion a la clase	**X**	2	
2. formacion	llamado a lista	**X**	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	**X**	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	**X**	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	**X**	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	**X**	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	**X**	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	**X**	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 02-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 02	N° de semana: 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 06-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 08-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 04	N° de semana: 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 09-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 05	N° de semana: 05
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 13-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 06	N° de semana: 06
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 15-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 07	N° de semana: 07
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 16-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 08	N° de semana: 08
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 09	N° de semana: 09

Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT				N° de deportistas: 10			Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 22-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 10
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 23-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 11
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 12
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 29-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 13
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 30-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 4:00 a 5:30 pm	N° de sesión: 14	N° de semana: 14
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 10		Edades: 9 - 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 02-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 02	N° de semana: 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 06-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 03	N° de semana: 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 08-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 04	N° de semana: 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 09-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 05	N° de semana: 05
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 13-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 06	N° de semana: 06
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 15-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 07	N° de semana: 07
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 16-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 08	N° de semana: 08
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 09	N° de semana: 09
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 22-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 10
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 23-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 11
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 12
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 29-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 13
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 30-sep-21	Lugar: SEDE ESCUELA LA SAN JACINTO	Municipio: TOCAIMA	Hora: 5:30 a 7:00 pm	N° de sesión: 14	N° de semana: 14
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			N° de deportistas: 23		Edades: 13 - 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo	Introduccion a la clase	X	2	
2. formacion	llamado a lista	X	4	
3. calentamiento, haciendo rotacion de cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y pies	Movilidad Articular	X	4	
4. trote dentro del salon de la escuela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se reitero en juegos conla raqueta y el ping pong la concentracion. con platillos a lado y lado trotando sin perder de vista el ping pong ,mientras otro compañero lo lanzaba y el receptor lo atrapaba.	Velocidad	Maxima	X	10	
2- se estimulo con juegos de competencias la destreza fisica, con carreras, burpies y tiro y agarre del ping pong.		Desplazamiento	X	10	
3- se realizaron entrenamientos de reflejos y agilidad con frisbies como herramienta de trabajo , con lanzamiento y agarre del frisbie.		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se hizo enfacis en el compañerismo	Acoplamiento	X	15	raquetas
2- mientras los estudiantes practicban en el deporte de tenis de mesa, se les inculcaba el compartir.	Ritmo	X	15	pelotas de ping pong
3- se hicieron practicas del juego en la mesa de tenis de mesa para que los estudiantes se familiaricen mas a el realizar el juego como tal.	Equilibrio	X	15	
4- se practico el revote de la pelota con la raqueta con el tiro de reves, con la mano que comanda a cada uno de los estudiantes.	Orientación	X	15	
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT