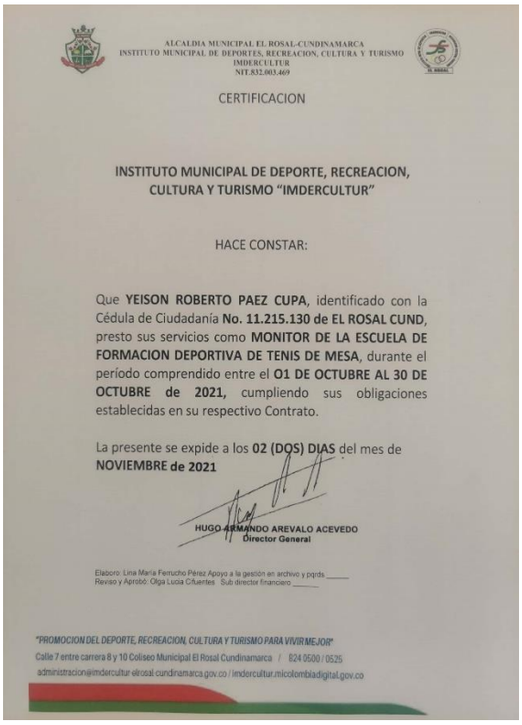
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YEISON ROBERTO PAEZ CUPA**	
No DE CONTRATO	**586 - 2021**	
MUNICIPIO	**EL ROSAL**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**IED. JMO**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1



ALCALDIA MUNICIPAL EL ROSAL-CUNDINAMARCA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA Y TURISMO
IMDERCULTUR
NIT.832.003.469

CERTIFICACION

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION, CULTURA Y TURISMO "IMDERCULTUR"

HACE CONSTAR:

Que **YEISON ROBERTO PAEZ CUPA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 11.215.130 de EL ROSAL CUND**, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA**, durante el período comprendido entre el **01 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE de 2021**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

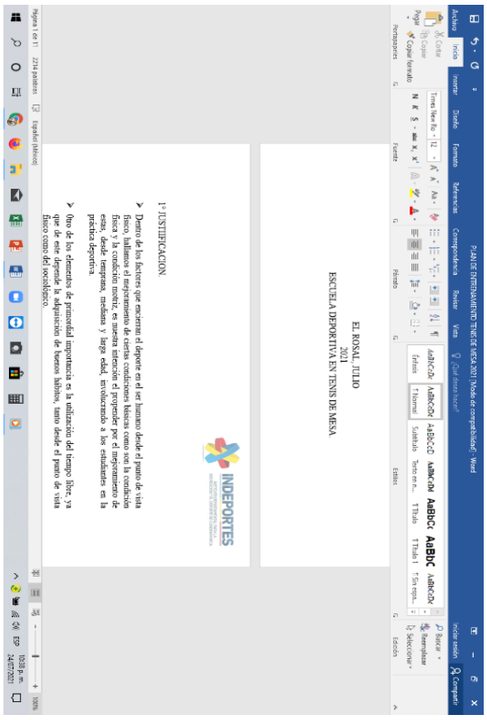
La presente se expide a los **02 (DOS) DIAS** del mes de **NOVIEMBRE de 2021**

HUGO ARMANDO AREVALO ACEVEDO
Director General

Elaboro: Lina María Ferrucho Pérez Apoyo a la gestión en archivo y pqrds
Reviso y Aprobó: Olga Lucia Cifuentes Sub director financiero

"PROMOCION DEL DEPORTE, RECREACION, CULTURA Y TURISMO PARA VIVIR MEJOR"
Calle 7 entre carrera 8 y 10 Coliseo Municipal El Rosal Cundinamarca / 824 0500 / 0525
administracion@imdercultur-elrosal.cundinamarca.gov.co / imdercultur.micolombiadigital.gov.co

ACTIVIDAD 2



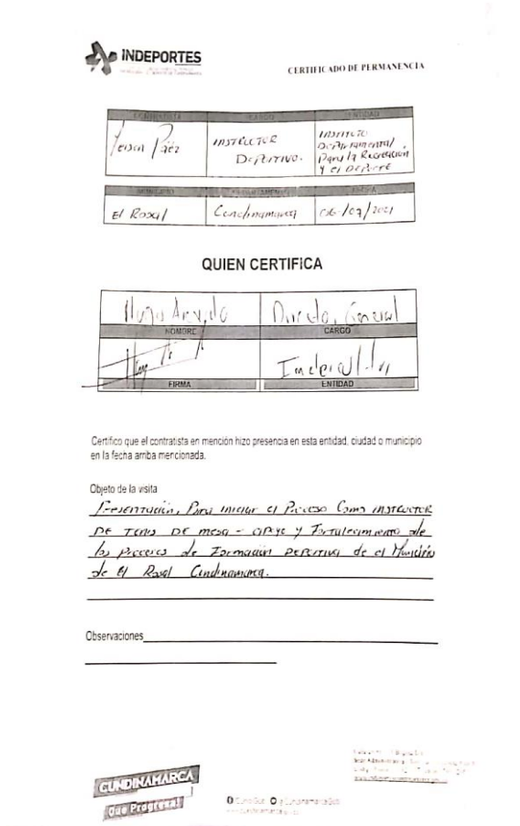
PLAN DE ENTRENAMIENTO TENIS DE MESA 2021 [Modo de compatibilidad] - Word

EL ROSAL, JULIO
ESCUELA DEPORTIVA EN TENIS DE MESA

INDEPORTES

1.- JUSTIFICACION

- Dentro de los factores que encontrar el deporte en el ser humano desde el punto de vista físico, hallamos el mejoramiento de ciertas condiciones básicas como son la condición física y la condición motriz, es siendo atención el proponer por el mejoramiento de estas, desde temprana, mediana y larga edad, involucrando a los estudiantes en la practica deportiva.
- Otro de los elementos de primordial importancia es la utilización del tiempo libre, ya que de este depende la adquisición de buenos hábitos, tanto desde el punto de vista físico como del psicológico.



INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

Yeison Paez	Instructor Deportivo.	Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte
El Rosal	Cundinamarca	06/09/2021

QUIEN CERTIFICA

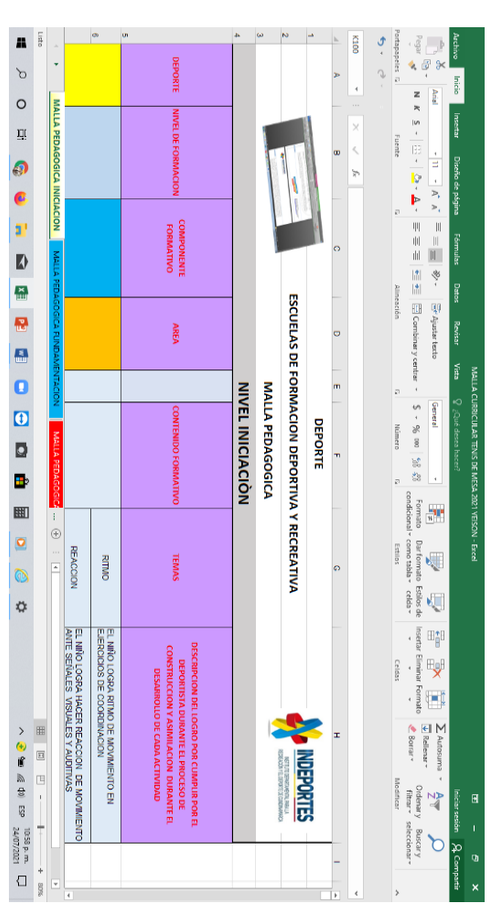
Hugo Arevalo	Director General
NOMBRE	CARGO
	Indercultur
FIRMA	ENTIDAD

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

Objeto de la visita
Presentación, Para iniciar el Proceso Como Instructor de Tenis de mesa - Dirección y Fortalecimiento de los procesos de Formación Deportiva de el Municipio de El Rosal Cundinamarca.

Observaciones

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



MALLA CURRICULAR TENIS DE MESA 2021 VERSION - Excel

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

INDEPORTES

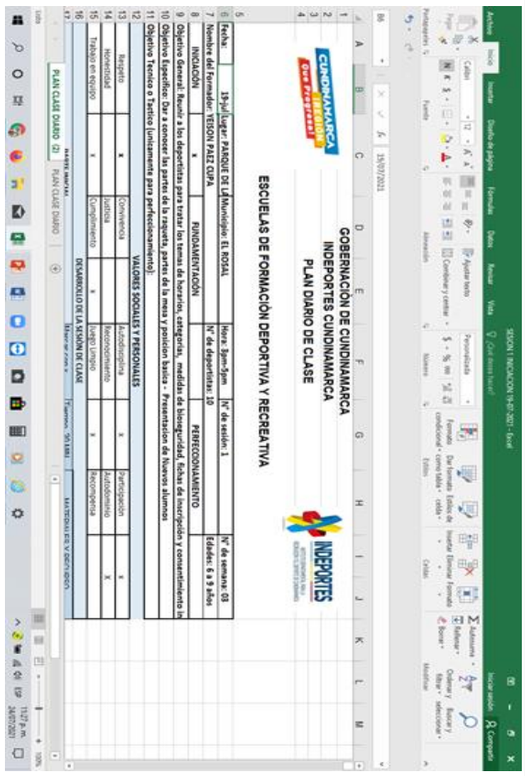
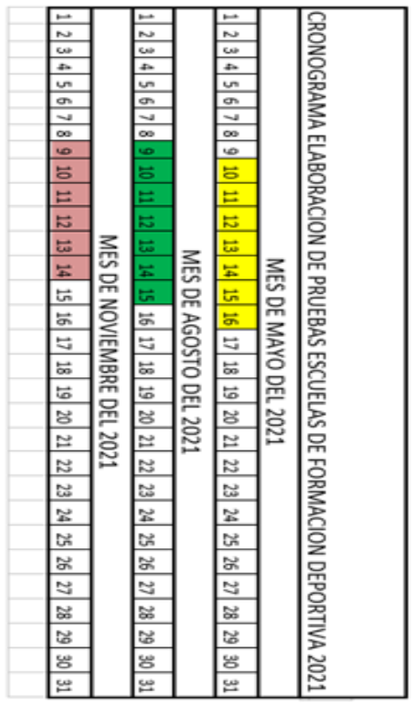
MALLA PEDAGOGICA INICIACION	MALLA PEDAGOGICA ENGANCHE	MALLA PEDAGOGICA	DEPORTE
			DEPORTE
			NIVEL DE FORMACION
		COMPONENTE FORMATIVO	
		AREA	
		CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
REACCION	RITMO		DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
EL NIÑO LOGRA HACER REACCION DE MOVIMIENTO ANTE SEÑALES VISUALES Y AUDITIVAS	EL NIÑO LOGRA RITMO DE MOVIMIENTO EN EJERCICIOS DE COORDINACION		

ACTIVIDAD 3

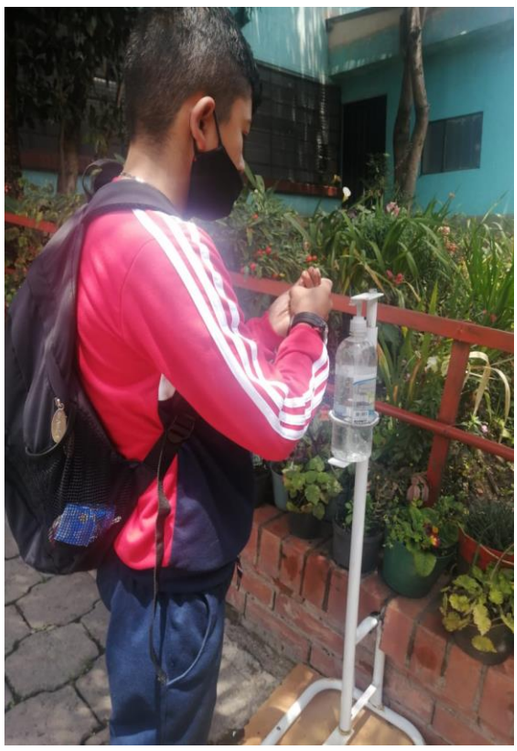
ACTIVIDAD 4

ACTIVIDAD 5

ACTIVIDAD 6

ACTIVIDAD 7	ACTIVIDAD 8
	
ACTIVIDAD 9	**ACTIVIDAD 10**
	 
ACTIVIDAD 11	**ACTIVIDAD 12**



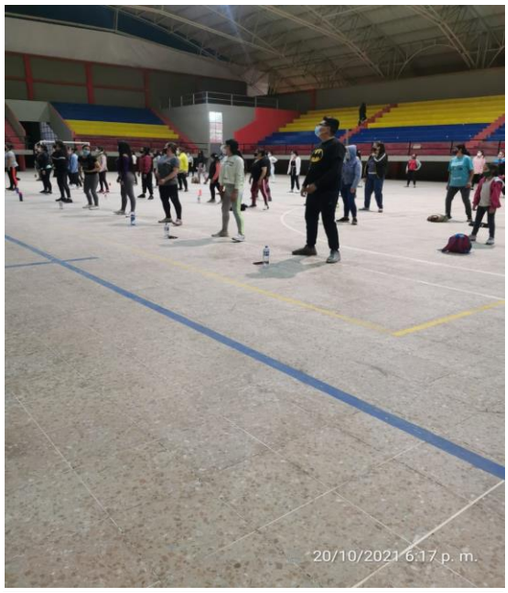


ACTIVIDAD 13

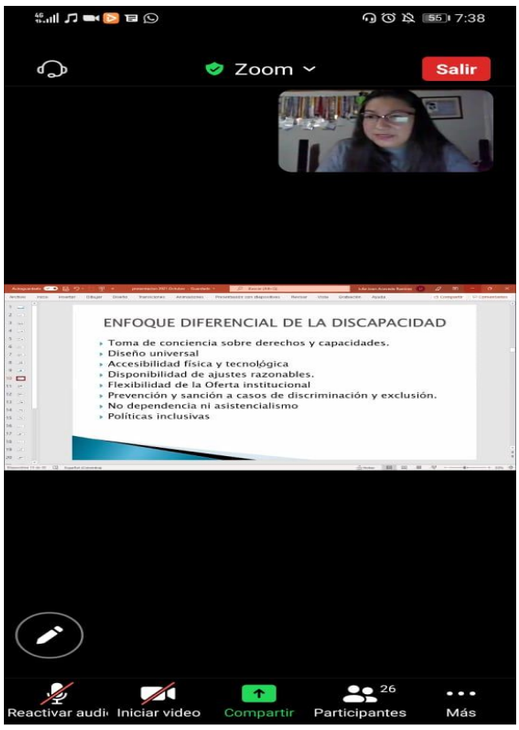




ACTIVIDAD 14





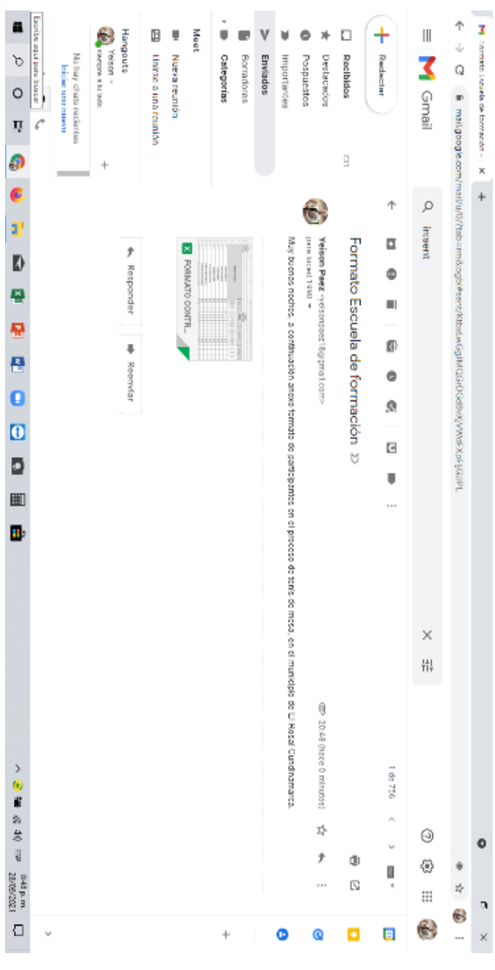


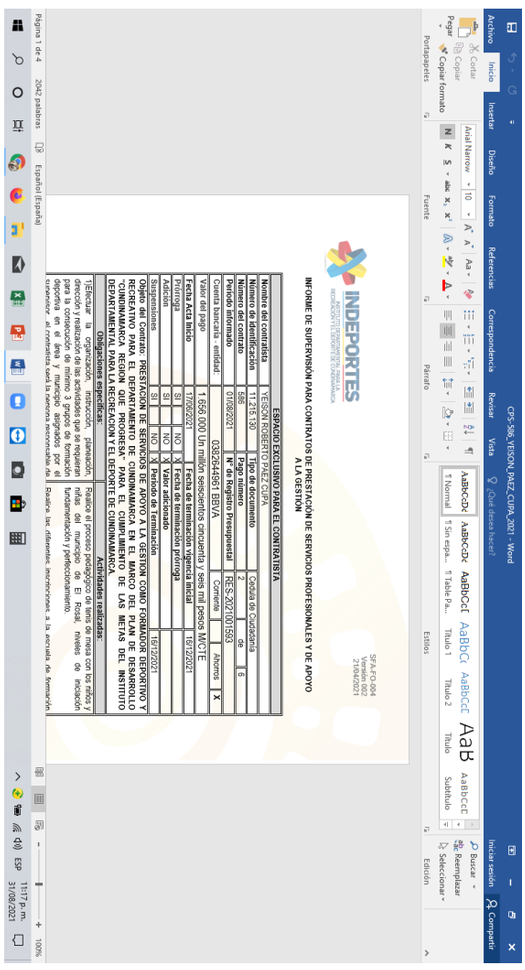




ACTIVIDAD 15

CONTROL DE ASISTENCIA - EXTERNO







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

DEPORTE / MODALIDAD:	TENIS DE MESA
MUNICIPIO:	EL ROSAL
NOMBRE DEL MONITOR	YEISON ROBERTO PAEZ CUPA
MES	OCTUBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
6:00 PM A 8: 00 AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			N/A
	SEDE DE TRABAJO	IED. JMO		IED. JMO		IED. JMO			N/A
8:00 PM A 10:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			N/A
	SEDE DE TRABAO	IED. JMO		IED. JMO		IED. JMO			N/A
10:00 AM 12: 00 AM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			N/A
	SEDE DE TRABAO	IED. JMO		IED. JMO		IED. JMO			N/A
	GRUPO								N/A
	SEDE DE TRABAJO								N/A
	GRUPO								N/A
	SEDE DE TRABAJO								N/A
	GRUPO								N/A
	SEDE DE TRABAJO								N/A
6 PM A 8:00 PM	GRUPO	RUMBA AEROBICA				RUMBA AEROBICA			N/A
	SEDE DE TRABAJO	APOYO COLISEO MUNICIPAL DE EL ROSAL				APOYO COLISEO MUNICIPAL DE EL ROSAL			N/A

NOMBRE MONITOR
FIRMA

YEISON ROBERTO PAEZ CUPA

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

BENEFICIADOS	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	1	0	1	0	0	0									1
7 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0			0						0
10 AÑOS	0	0	0	0	1	0									0
11 AÑOS	0	1	0	0	0	0			0						1
12 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
14 AÑOS	8	7	8	0	7	0			0						15
15 AÑOS	11	9	11	0	9	0			0						20
16 AÑOS	3	2	3	0	2	0									5
17 AÑOS	4	0	4		0	0									4
TOTALES	34	19	34	0	19	0									**53**
				53											

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	4	0
FUNDAMENTACION	3	1
PERFECCIONAMIENTO	27	18
TOTAL	34	19
TOTAL	53	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-oct	**Lugar: IED. JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reunir a los deportistas para tratar , categorias, medidas de bioseguridad, desarrollo de clases					
Objetivo Especifico: Dar a conocer reglamento basico, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios de estiramientos por grupos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa.					
Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion basica.					
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Reunir a los deportistas para tratar los temas de horarios, categorias, medidas de bioseguridad, fichas de inscripción y co

Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pruebas fisicas,Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa

Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

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		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pruebas fisicas,Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion basica.

Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

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	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reunir a los deportistas para tratar , categorias, medidas de bioseguridad.					
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion basica.					
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, medidas de bioseguridad.					
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo		x	5	
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción		x	10	
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			locomocion		
8. andar, correr			no locomotrices		
9. saltar, deslizarse					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r			enseñanza del deporte	5	
12			datos especificos	5	
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas,Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa					
Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pruebas fisicas,Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion basica.

Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-oct	**Lugar: IED JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 6am-8am**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa.					
Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.Pliometria		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad, Test fisicos
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa
Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion basica.
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas, Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos
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	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas, Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa

Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas, Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion b

Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Isometrias basicas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa
Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion basica.
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.isometrias basicas		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct	**Lugar:IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 3pm-5pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas, Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad, fichas de inscripción y consentimiento inf					
Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios con cuerdas, saltar cuerda aplicando d		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas, Ejecucion de diferente ejercicios enfocados al manejo y control de el tenis de mesa

Objetivo Especifico: Posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

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	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 8am-10am**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizacion de pruebas fisicas, Adquirir los conocimientos de la clase anterior sobre partes de la raqueta, partes de la mesa y practicar posicion b

Objetivo Especifico: Dar a conocer las partes de la raqueta, partes de la mesa y posicion basica - Presentacion de Nuevos alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.isometrias basicas		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad, fichas de inscripción y consentimiento informado.
Objetivo Especifico: Desarrollar mejor movilidad de pies y sombras en los golpes de derecha y reves
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios de mejoramiento de la fuerza-tren	Fuerza	Maxima	**x**	5	
2.		Explosiva	**x**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo viso manual Circuto de control de raque		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct	**Lugar:IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar de forma adecuada la preparacion de los golpes de volea y golpes de piso. Mejorar posicion cerrada y posicion cerrada					
Objetivo Especifico: Posicionamientos y reaccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión:39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar la ubicación del cuerpo en las posiciones abiertas y cerradas. Trabajo de la fase de preparacion de los diferentes golpes

Objetivo Especifico: Mejoramiento y perfeccion de golpes de defensa y ataque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora:10am-12pm**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad, fichas de inscripción y consentimiento informad					
Objetivo Especifico: Desarrollar mejor movilidad de pies y sombras en los golpes de derecha y reves					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios de mejoramiento de la fuerza-tren	Fuerza	Maxima	**x**	5	
2.		Explosiva	**x**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo viso manual Circuto de control de raque		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo		x	5	
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción		x	10	
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			locomocion		
8. andar, correr			no locomotrices		
9. saltar, deslizarse					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de			enseñanza del deporte	5	
12			datos especificos	5	
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/13/2021	**Lugar: PARQUE DE LA**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora10am-12pm**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Desarrollar de forma adecuada la preparacion de los golpes de volea y golpes de piso. Mejorar posicion cerrada y posicio					
Objetivo Especifico: Posicionamientos y reaccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Mejorar la ubicación del cuerpo en las posiciones abiertas y cerradas. Trabajo de la fase de preparacion de los diferentes					
Objetivo Especifico: Mejoramiento y perfeccion de golpes de defensa y ataque					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Reunir a los deportistas para tratar los temas, salidas de reconocimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar mejor movilidad de pies y sombras en los golpes de derecha y reves.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios de mejoramiento de la fuerza-tren	Fuerza	Maxima	**x**	5	
2.		Explosiva	**x**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo viso manual Circuto de control de raque		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar de forma adecuada la preparacion de los golpes de volea y golpes de piso. Mejorar posicion cerrada y posicion cerrada					
Objetivo Especifico: Posicionamientos y reaccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios mejoramiento de la fueza y	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar la ubicación del cuerpo en las posiciones abiertas y cerradas. Trabajo de la fase de preparacion de los diferentes golpes

Objetivo Especifico: Mejoramiento y perfeccion de golpes de defensa y ataque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Reunir a los deportistas para tratar los temas, medidas de bioseguridad					
Objetivo Especifico: Desarrollar mejor movilidad de pies y sombras en los golpes de derecha y reves					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios de mejoramiento de la fuerza-tren	Fuerza	Maxima	**x**	5	
2.		Explosiva	**x**	5	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo viso manual Circuto de control de raque		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Circuito de manejo y control del cuerpo	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pases y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion mosquito	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Desarrollar de forma adecuada la preparacion de los golpes de volea y golpes de piso. Mejorar posicion cerrada y posicio					
Objetivo Especifico: Posicionamientos y reaccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista	**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento	**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1. Ejercicios localizados mejoramiento de la fueza	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios enfocados a la resistencia anaerobica		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuto de control de raqueta y ping-pong pasan		Desplazamiento	**x**	5	
		Reacciòn			
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. ejercicios de manejo y control del cuerpo y sus d	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Rebotes y control por parejas	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. Juego de integracion alibaba y los cuarenta	**x**		x	**10**	
3. Juego de integracion nuevos congelados				**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-oct	**Lugar: IED-JMO**	**Municipio: EL ROSAL**	**Hora: 10am-12pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEISON PAEZ CUPA			**N° de deportistas: 45**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Realizar pruebas fisicas, Mejorar la ubicación del cuerpo en las posiciones abiertas y cerradas. Trabajo de la fase de preparacion de los diferentes
Objetivo Especifico: Mejoramiento y perfeccion de golpes de defensa y ataque
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1. llamar a lista cada uno de los niños	llamado a lista		**x**	5	
2. Realizar movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	5	
3. Juego, ludica y recreacion grupal	Calentamiento		**x**	5	N/A

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**PLATILLOS , CUERDAS, RAQUETAS Y PINGPONES**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica		5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Control de raqueta y ping-pong pasando obstacu		Desplazamiento	**x**	5	
7. Ejercicios de reaccion explosiva, con comandos c		Reacciòn	**x**	10	
8. Ejercicios de estiramientos por grupos musculare	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2. Realizar cambios de posicion teniendo en cuenta	Ritmo	x	5
3. Control de raqueta,ping-pong con desplzamiento	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. Ejercicios de control de izquierda y derecha con	Reacción	x	10
7. Adaptacion a los diferentes movimientos	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		locomocion	
8. andar, correr		no locomotrices	
9. saltar, deslizarse			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.fundamentos basicos y especificos del tenis de r		enseñanza del deporte	5
12		datos especificos	5
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recepcion con cambios de lateralidad izquierda	**x**		x	**5**	**PLATILLOS, CUERDAS, RAQUETAS, PINGPONES**
2. juego de integracion al ping-alpong	**x**		x	**10**	
3. juego de integracion ponchados			x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2		**N/A**

Nombre del formador:	**YEISON PAEZ CUPA**
Firma formador	**YEISON PAEZ CUPA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION TENIS DE MESA

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	DANIEL MORALES	3005310427	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%
2	NICOLAS PABON	3115436934	1							1			1		1		1							1			1		1		1			12	9	3	75%
3	JUAN RAMIREZ	3124443211	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1				1			12	11	3	92%
4	JACOBO CASTRO	3205630012	1			1		1		1			1		1							1					1		1		1			12	10	2	83%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___FUNDAMENTACION TENIS DE MESA_____

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	DYLAN PAEZ BUSTOS	3026103033	1			1		1					1		1		1					1		1			1		1		1			12	11	1	92%
2	SAMUEL GARCIA OROZCO	3052913025	1			1		1		1			1		1		1							1			1		1		1			12	11	2	92%
3	SANTIAGO LEON LOZANO	3142044726	1					1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	11	1	92%
4	silvana gonzales castañeda	3138019436	1					1					1		1		1					1		1			1		1		1			12	10	3	83%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO TENIS DE MESA

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		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	ANA MARIA CUERVO	3046002960	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
2	CRISTIAN DUVAN DIAZ	3225272627	1			1		1		1			1		1							1		1			1		1		1			12	11	1	92%	
3	EVELYN ALEJANDRA GARC	3229051898	1			1		1		1			1		1							1		1			1		1		1			12	11	1	92%	
4	EDISON SANTIAGO GARNIC	3223986450	1			1		1		1			1		1							1		1			1		1		1			12	11	1	92%	
5	NICOLAS GARNICA	3188439736	1			1		1		1			1		1							1		1			1		1		1			12	11	1	92%	
6	DANIEL FELIPE GARZON	3136512773	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
7	DEILY TATIANA GOMEZ	3177244703	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
8	DANIELA GUIZAO JIMENEZ	3219955392	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
9	BRANDON HERNANDEZ	3132020068	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
10	YESID HERNANDEZ	3046192103	1			1		1		1							1					1		1			1		1					12	9	3	75%	
11	DANIEL FELIPE QUINTERO	3122311077	1			1		1		1							1					1		1			1		1					12	9	3	75%	
12	STIVEN TIBADUISA	3115238242	1			1		1		1							1					1		1			1		1					12	9	3	75%	
13	Avila solano jessica yulith	3146396971	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
14	Dulce maria tibaduisa acero	3195592360	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	805
15	LUIS GOMEZ	3202692459	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
16	ANDRES JIMENEZ	3156720271	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
17	KAREN LAITON	3013393831	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
18	ALEXANDRA LUNA	3163641520	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
19	ALEXANDER MENDEZ	3045440130	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
20	ALEJANDRO NAVARRO	3115527313	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
21	VANESSA PUERTA	3157550677	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
22	LEIDY SANCHEZ	3103528817	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
23	KAROL SANTOS	3115596460	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
24	KENDRY TRUJILLO	3145087537	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
25	MARIA ZAPATA	3162283730	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	901
26	MARYURI TATIANA AVEN	3125597752	1			1		1														1		1			1		1					12	7	5	58%	805
27	MERLY ROSIO DUARTE	3125597752	1			1		1														1		1			1		1					12	7	5	58%	
28	DUBAN ALABERTO FLOR	3125597752	1			1		1														1		1			1		1					12	7	5	58%	
29	FREDY ALEXANDER BOT	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
30	JENIFER ANDREA GUAR	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
31	CATALINA GUARIN	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
32	CRISTIAN DAVID GUEVAI	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
33	MANUEL ALONSO LUQUI	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
34	ALEJANDRO MARTINEZ L	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
35	JUAN DAVID MORA	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
36	IVAN DARIO NIETO	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
37	JOSE PETIT	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
38	YEISON FELIPE POVEDA	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
39	KEVIN ANDRES QUINTEF	3125597752	1										1		1		1					1		1			1		1		1			12	9	3	75%	
40	ALEJANDRO RICO	3125597752	1										1		1		1					1		1			1		1		1			12	9	3	75%	
41	AGIE SANCHEZ	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
42	CARLOS TOVAR	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
43	DAVID VELAZQUEZ	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
44	TATIANA RODRIGUEZ	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%	
45	NAYELY VARGAS	3125597752	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1				1			12	11	1	92%	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: EL ROSAL**			
LUGAR:				IED-JMO		**HORARIO DE PRACTICA:**	6AM-8AM-LUNES, MIERCOLES, VIERNES		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**OCTUBRE**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X					
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO	X					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN	X					
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION BASE	X					
			REVES	X					
			DRIVE	X					
			CORTE DE REVES	X					
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X					
			JUEGOS TRADICIONALES	X					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					

FIRMA FORMADOR: YEISON ROBERTO PAEZ CUPA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: EL ROSAL**		
LUGAR:				IED-JMO	**HORARIO DE PRACTICA:**		8AM-10AM-LUNES,MIERCOLES Y VIERNES
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X			
			LEALTAD	X			
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN	X			
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION BASE	X			
			REVES	X			
			DRIVE	X			
			CORTE DE REVES	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR: YEISON ROBERTO PAEZ CUPA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: EL ROSAL**			
LUGAR:				IED-JMO	**HORARIO DE PRACTICA:**	10AM-12AM-LUNES,MIERCOLES Y VIERNES		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD	X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION BASE	X				
			REVES	X				
			DRIVE	X				
			CORTE DE REVES	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PRESION AL CONTRARIO	X				
			ABAJO MENTAL EN PUNTOS DECISIV	X				
			LA IMPORTANCIA DEL SERVICIO	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: YEISON ROBERTO PAEZ CUPA



CERTIFICACION

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION, CULTURA Y TURISMO "IMDERCULTUR"

HACE CONSTAR:

Que **YEISON ROBERTO PAEZ CUPA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 11.215.130 de EL ROSAL CUND**, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA**, durante el período comprendido entre el **O1 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE de 2021,** cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los **02 (DOS) DIAS** del mes de **NOVIEMBRE de 2021**

HUGO ARMANDO AREVALO ACEVEDO
Director General

Elaboro: Lina María Ferrucho Pérez Apoyo a la gestión en archivo y pqrds _____
Reviso y Aprobó: Olga Lucia Cifuentes Sub director financiero _____

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 300MTS						UNICO INTENTO 300 MTS				
				MIN	SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		NICOLAS PABON	7	1	3	3		0	2					
2		JUAN RAMIREZ	7	1	3	5		0	5					
3		JACOBO CASTRO	7	1	3	2		0	3					
4		DANIEL PAEZ MORALES	6	1	3	5	:	0	5			:		
5		DYLAN PAEZ BUSTOS	12	1	1	0	:	4	5			:		
6		SAMUEL GARCIA OROZCO	11	1	2	1	:	5	6			:		
7		SIMON GARCIA OROZCO	11	1	2	4	:	4	4			:		
8		SILVANA GONZALEZ	11	1	2	9	:	5	7			:		
9		ANA MARIA CUERVO	13	0	5	5	:	6	7			:		
10		CRISTIAN DUVAN DIAZ	14	0	4	7	:	8	9			:		
11		EVELYN ALEJANDRA GARCES	14	0	3	6	:	4	5			:		
12		EDISON SANTIAGO GARNICA	13									:		
13		NICOLAS GARNICA	15									:		
14		DANIEL FELIPE GARZON	15									:		
15		DEILY TATIANA GOMEZ	14	0	4	5	:	5	9			:		
16		DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14	0	5	4	:	6	8			:		
17		BRANDON HERNANDEZ	14	0	4	3	:	7	7			:		
18		YESID HERNANDEZ	14	0	4	2	:	8	6			:		
19		DANIEL FELIPE QUINTERO	15	0	5	5	:	9	5			:		
20		STIVEN TIBADUISA	13	0	5	6	:	6	4			:		
21		Avila solano jessica yulith	14	0	3	7	:	5	3			:		
22		Dulce maria tibaduisa acero	13	0	4	3	:	4	2			:		
23		LUIS GOMEZ	14	0	5	6	:	3	1			:		
24		ANDRES JIMENEZ	15				:					:		
25		KAREN LAITON	14				:					:		
26		ALEXANDRA LUNA	14	0	5	6	:	6	4			:		
27		ALEXANDER MENDEZ	14	0	3	7	:	5	3			:		
28		ALEJANDRO NAVARRO	14	0	4	3	:	4	2			:		
29		VANESSA PUERTA	12	0	5	6	:	3	1			:		
30		LEIDY SANCHEZ	13				:					:		
31		KAROL SANTOS	13	0	3	9	:	4	8			:		
32		KENDRY TRUJILLO	14	0	4	5	:	5	9			:		
33		MARIA ZAPATA	15	0	5	4	:	6	8			:		
34		MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14	0	4	3	:	7	7			:		
35		MERLY ROSIO DUARTE	14	0	4	2	:	8	6			:		
36		DUBAN ALABERTO FLORES	13	0	5	5	:	9	5			:		
37		FREDY ALEXANDER BOTIA	15				:					:		
38		JENIFER ANDREA GUARIN	17				:					:		
39		CATALINA GUARIN	13				:					:		
40		CRISTIAN DAVID GUEVARA	13	0	5	6	:	6	4			:		
41		MANUEL ALONSO LUQUE	13	0	3	7	:	5	3			:		
42		ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14	0	4	3	:	4	2			:		
43		JUAN DAVID MORA	15	0	5	6	:	3	1			:		
44		IVAN DARIO NIETO	14				:					:		
45		JOSE PETIT	15				:					:		
46		YEISON FELIPE POVEDA	13	0	4	7	:	4	6			:		
47		KEVIN ANDRES QUINTERO	14	0	5	8	:	3	7			:		
48		ALEJANDRO RICO	15	0	3	9	:	4	8			:		
49		AGIE SANCHEZ	14	0	4	5	:	5	9			:		
50		CARLOS TOVAR	13	0	5	4	:	6	8			:		
51		DAVID VELAZQUEZ	14				:					:		
52		TATIANA RODRIGUEZ	15				:					:		
53		NAYELY VARGAS	15				:					:		

MUNICIPIO EVALUADO:	EL ROSAL
COORDINADOR MOTRIZ	YEISON PAEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
					# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
		1	NICOLAS PABON	7	nivel 8	11
		2	JUAN RAMIREZ	7	nivel 7	10
		3	JACOBO CASTRO	7	nivel 8	11
	1	4	DANIEL PAEZ MORALES	6	nivel 7	10
	2	5	DYLAN PAEZ BUSTOS	12	nivel 14	13
	3	6	SAMUEL GARCIA OROZCO	11	nivel 8	11
	4	7	SIMON GARCIA OROZCO	11	nivel 16	14
	5	8	SILVANA GONZALEZ	11	nivel 15	13
	6	9	ANA MARIA CUERVO	13	nivel 9	11
	7	10	CRISTIAN DUVAN DIAZ	14	nivel 15	13
	8	11	EVELYN ALEJANDRA GARCES	14	nivel 16	14
	9	12	EDISON SANTIAGO GARNICA	13	nivel 10	11
	10	13	NICOLAS GARNICA	15	nivel 18	15
	11	14	DANIEL FELIPE GARZON	15	nivel 19	15
	12	15	DEILY TATIANA GOMEZ	14	nivel 16	14
	13	16	DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14		
	14	17	BRANDON HERNANDEZ	14	nivel 10	11
	15	18	YESID HERNANDEZ	14	nivel 18	15
	16	19	DANIEL FELIPE QUINTERO	15	nivel 19	15
	17	20	STIVEN TIBADUISA	13	nivel 16	14
	18	21	Avila solano jessica yulith	14		
	19	22	Dulce maria tibaduisa acero	13		
	20	23	LUIS GOMEZ	14		
	21	24	ANDRES JIMENEZ	15		
	22	25	KAREN LAITON	14	nivel 16	14
	23	26	ALEXANDRA LUNA	14	nivel 15	13
	24	27	ALEXANDER MENDEZ	14	nivel 9	11
	25	28	ALEJANDRO NAVARRO	14	nivel 15	13
	26	29	VANESSA PUERTA	12	nivel 16	14
	27	30	LEIDY SANCHEZ	13	nivel 10	11
	28	31	KAROL SANTOS	13	nivel 18	15
	29	32	KENDRY TRUJILLO	14	nivel 19	15
	30	33	MARIA ZAPATA	15		
	31	34	MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14		
	32	35	MERLY ROSIO DUARTE	14	nivel 10	11
	33	36	DUBAN ALABERTO FLORES	13	nivel 18	15
	34	37	FREDY ALEXANDER BOTIA	15	nivel 19	15
	35	38	JENIFER ANDREA GUARIN	17		
	36	39	CATALINA GUARIN	13		
	37	40	CRISTIAN DAVID GUEVARA	13		
	38	41	MANUEL ALONSO LUQUE	13		
	39	42	ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14		
	40	43	JUAN DAVID MORA	15		
	41	44	IVAN DARIO NIETO	14		
	42	45	JOSE PETIT	15		
	43	46	YEISON FELIPE POVEDA	13	nivel 16	14
	44	47	KEVIN ANDRES QUINTERO	14	nivel 15	13
	45	48	ALEJANDRO RICO	15	nivel 9	11
	46	49	AGIE SANCHEZ	14	nivel 15	13
	47	50	CARLOS TOVAR	13	nivel 16	14
	48	51	DAVID VELAZQUEZ	14	nivel 10	11
	49	52	TATIANA RODRIGUEZ	15	nivel 18	15
	50	53	NAYELY VARGAS	15	nivel 19	15

MUNICIPIO EVALUADO:	EL ROSAL
COORDINADOR MOTRIZ:	YEISON PAEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		NICOLAS PABON	7	1	2	8												
2		JUAN RAMIREZ	7	1	2	7												
3		JACOBO CASTRO	7	1	2	6												
4		DANIEL MORALES	6	1	2	9			1	3	0			1	3	1		
5		DYLAN PAEZ BUSTOS	12	1	3	1	:		1	3	3	:		1	3	3	:	
6		SAMUEL GARCIA OROZCO	11	1	1	8	:		1	2	0	:		1	2	1	:	
7		SIMON GARCIA OROZCO	11	1	5	7	:		1	5	8	:		1	6	0	:	
8		SILVANA GONZALEZ	11	1	5	2	:		1	5	3	:		1	5	3	:	
9		ANA MARIA CUERVO	13	1	2	1	:		1	2	0	:		1	2	0	:	
10		CRISTIAN DUVAN DIAZ	14	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
11		EVELYN ALEJANDRA GARCES	14	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
12		EDISON SANTIAGO GARNICA	13	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
13		NICOLAS GARNICA	15	1	5	8	:		1	5	9	:		1	6	0	:	
14		DANIEL FELIPE GARZON	15	1	5	6	:		1	5	5	:		1	5	7	:	
15		DEILY TATIANA GOMEZ	14	1	5	2	:		1	5	0	:		1	5	4	:	
16		DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
17		BRANDON HERNANDEZ	14	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
18		YESID HERNANDEZ	14	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
19		DANIEL FELIPE QUINTERO	15	1	5	8	:		1	5	9	:		1	6	0	:	
20		STIVEN TIBADUISA	13	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
21		Avila solano jessica yulith	14	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
22		Dulce maria tibaduisa acero	13	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
23		LUIS GOMEZ	14	1	5	8	:		1	5	9	:		1	6	0	:	
24		ANDRES JIMENEZ	15	1	5	6	:		1	5	5	:		1	5	7	:	
25		KAREN LAITON	14	1	5	2	:		1	5	0	:		1	5	4	:	
26		ALEXANDRA LUNA	14	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
27		ALEXANDER MENDEZ	14	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
28		ALEJANDRO NAVARRO	14	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
29		VANESSA PUERTA	12	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
30		LEIDY SANCHEZ	13	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
31		KAROL SANTOS	13	1	5	8	:		1	5	9	:		1	6	0	:	
32		KENDRY TRUJILLO	14	1	5	6	:		1	5	5	:		1	5	7	:	
33		MARIA ZAPATA	15	1	5	2	:		1	5	0	:		1	5	4	:	
34		MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
35		MERLY ROSIO DUARTE	14	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
36		DUBAN ALABERTO FLORES	13	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
37		FREDY ALEXANDER BOTIA	15	1	5	8	:		1	5	9	:		1	6	0	:	
38		JENIFER ANDREA GUARIN	17	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
39		CATALINA GUARIN	13	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
40		CRISTIAN DAVID GUEVARA	13	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
41		MANUEL ALONSO LUQUE	13	1	5	8	:		1	5	9	:		1	6	0	:	
42		ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14	1	5	6	:		1	5	5	:		1	5	7	:	
43		JUAN DAVID MORA	15	1	5	2	:		1	5	0	:		1	5	4	:	
44		IVAN DARIO NIETO	14	1	1	8	:		1	2	0	:		1	2	1	:	
45		JOSE PETIT	15	1	5	7	:		1	5	8	:		1	6	0	:	
46		YEISON FELIPE POVEDA	13	1	5	2	:		1	5	3	:		1	5	3	:	
47		KEVIN ANDRES QUINTERO	14	1	2	1	:		1	2	0	:		1	2	0	:	
48		ALEJANDRO RICO	15	1	3	2	:		1	3	3	:		1	3	2	:	
49		AGIE SANCHEZ	14	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
50		CARLOS TOVAR	13	1	2	0	:		1	1	9	:		1	2	1	:	
51		DAVID VELAZQUEZ	14	1	1	8	:		1	2	0	:		1	2	1	:	
52		TATIANA RODRIGUEZ	15	1	5	7	:		1	5	8	:		1	6	0	:	
53		NAYELY VARGAS	15	1	5	2	:		1	5	3	:		1	5	8	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	EL ROSAL
COORDINADOR MOTRIZ	YEISON PAEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		NICOLAS PABON	7	1	2	4			1	2	2			1	2	4		
2		JUAN RAMIREZ	7	1	2	3			1	2	3			1	2	3		
3		JACOBO CASTRO	7	1	2	2			1	2	4			1	2	2		
4		DANIEL MORALES	6	1	2	5			1	3	0			1	3	2		
5		DYLAN PAEZ BUSTOS	12	1	3	9	:		1	5	0	:		1	5	5	:	
6		SAMUEL GARCIA OROZCO	11	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
7		SIMON GARCIA OROZCO	11	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
8		SILVANA GONZALEZ	11	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
9		ANA MARIA CUERVO	13	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
10		CRISTIAN DUVAN DIAZ	14	1	4	3	:		1	5	8	:		1	5	9	:	
11		EVELYN ALEJANDRA GARCES	14	1	5	7	:		1	6	3	:		1	6	5	:	
12		EDISON SANTIAGO GARNICA	13	1	2	5	:		1	3	2	:		1	3	4	:	
13		NICOLAS GARNICA	15	1	6	6	:		1	7	2	:		1	7	3	:	
14		DANIEL FELIPE GARZON	15	1	6	8	:		1	7	5	:		1	7	6	:	
15		DEILY TATIANA GOMEZ	14	1	6	6	:		1	7	2	:		1	7	4	:	
16		DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
17		BRANDON HERNANDEZ	14	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
18		YESID HERNANDEZ	14	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
19		DANIEL FELIPE QUINTERO	15	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
20		STIVEN TIBADUISA	13	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
21		Avila solano jessica yulith	14	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
22		Dulce maria tibaduisa acero	13	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
23		LUIS GOMEZ	14	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
24		ANDRES JIMENEZ	15	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
25		KAREN LAITON	14	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
26		ALEXANDRA LUNA	14	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
27		ALEXANDER MENDEZ	14	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
28		ALEJANDRO NAVARRO	14	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
29		VANESSA PUERTA	12	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
30		LEIDY SANCHEZ	13	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
31		KAROL SANTOS	13	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
32		KENDRY TRUJILLO	14	1	5	7	:		1	6	3	:		1	6	5	:	
33		MARIA ZAPATA	15	1	2	5	:		1	3	2	:		1	3	4	:	
34		MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14	1	6	6	:		1	7	2	:		1	7	3	:	
35		MERLY ROSIO DUARTE	14	1	6	8	:		1	7	5	:		1	7	6	:	
36		DUBAN ALABERTO FLORES	13	1	6	6	:		1	7	2	:		1	7	4	:	
37		FREDY ALEXANDER BOTIA	15	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
38		JENIFER ANDREA GUARIN	17	1	5	7	:		1	6	3	:		1	6	5	:	
39		CATALINA GUARIN	13	1	2	5	:		1	3	2	:		1	3	4	:	
40		CRISTIAN DAVID GUEVARA	13	1	6	6	:		1	7	2	:		1	7	3	:	
41		MANUEL ALONSO LUQUE	13	1	6	8	:		1	7	5	:		1	7	6	:	
42		ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14	1	6	6	:		1	7	2	:		1	7	4	:	
43		JUAN DAVID MORA	15	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
44		IVAN DARIO NIETO	14	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
45		JOSE PETIT	15	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
46		YEISON FELIPE POVEDA	13	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
47		KEVIN ANDRES QUINTERO	14	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
48		ALEJANDRO RICO	15	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
49		AGIE SANCHEZ	14	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	
50		CARLOS TOVAR	13	1	6	0	:		1	6	8	:		1	6	9	:	
51		DAVID VELAZQUEZ	14	1	2	7	:		1	3	2	:		1	3	5	:	
52		TATIANA RODRIGUEZ	15	1	2	5	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
53		NAYELY VARGAS	15	1	6	4	:		1	7	0	:		1	7	1	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	EL ROSAL
COORDINADOR MOTRIZ:	YEISON PAEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		NICOLAS PABON	7										
2		JUAN RAMIREZ	7										
3		JACOBO CASTRO	7										
4		DANIEL PAEZ MORALES	6	1	2		1	2	2	0		5	6
5		DYLAN PAEZ BUSTOS	12	0	9		1	5	1	6		5	2
6		SAMUEL GARCIA OROZCO	11	1	0		0	4	1	7		4	4
7		SIMON GARCIA OROZCO	11	1	0		4	4	1	6		3	1
8		SILVANA GONZALEZ	11	1	1		5	5	1	8		8	3
9		ANA MARIA CUERVO	13	0	9	:	9	1	1	4	:	1	1
10		CRISTIAN DUVAN DIAZ	14	0	8	:	8	2	1	5	:	2	2
11		EVELYN ALEJANDRA GARCES	14	0	8	:	7	3	1	6	:	2	3
12		EDISON SANTIAGO GARNICA	13	0	8	:	6	4	1	6	:	3	4
13		NICOLAS GARNICA	15	0	9	:	5	5	1	5	:	4	5
14		DANIEL FELIPE GARZON	15	0	9	:	4	6	1	4	:	5	6
15		DEILY TATIANA GOMEZ	14	0	8	:	3	7	1	3	:	6	6
16		DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14	0	9	:	2	8	1	4	:	7	7
17		BRANDON HERNANDEZ	14	0	9	:	4	9	1	5	:	8	8
18		YESID HERNANDEZ	14	0	8	:	3	8	1	6	:	9	5
19		DANIEL FELIPE QUINTERO	15	0	9	:	2	7	1	7	:	8	4
20		STIVEN TIBADUISA	13	0	8	:	3	6	1	5	:	7	4
21		Avila solano jessica yulith	14	0	9	:	4	5	1	4	:	6	3
22		Dulce maria tibaduisa acero	13	0	8	:	5	4	1	3	:	5	3
23		LUIS GOMEZ	14	0	8	:	6	2	1	3	:	4	4
24		ANDRES JIMENEZ	15	0	9	:	7	1	1	4	:	3	5
25		KAREN LAITON	14	0	8	:	8	3	1	5	:	2	6
26		ALEXANDRA LUNA	14	0	8	:	8	4	1	6	:	1	6
27		ALEXANDER MENDEZ	14	0	9	:	7	5	1	6	:	2	7
28		ALEJANDRO NAVARRO	14	0	8	:	6	6	1	5	:	3	8
29		VANESSA PUERTA	12	0	9	:	5	7	1	4	:	4	5
30		LEIDY SANCHEZ	13	0	8	:	4	8	1	3	:	5	5
31		KAROL SANTOS	13			:					:		
32		KENDRY TRUJILLO	14			:					:		
33		MARIA ZAPATA	15			:					:		
34		MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14			:					:		
35		MERLY ROSIO DUARTE	14	0	9	:	9	1	1	4	:	1	1
36		DUBAN ALABERTO FLORES	13	0	8	:	8	2	1	5	:	2	2
37		FREDY ALEXANDER BOTIA	15	0	8	:	7	3	1	6	:	2	3
38		JENIFER ANDREA GUARIN	17	0	8	:	6	4	1	6	:	3	4
39		CATALINA GUARIN	13	0	9	:	5	5	1	5	:	4	5
40		CRISTIAN DAVID GUEVARA	13	0	9	:	4	6	1	4	:	5	6
41		MANUEL ALONSO LUQUE	13	0	8	:	3	7	1	3	:	6	6
42		ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14			:							
43		JUAN DAVID MORA	15			:							
44		IVAN DARIO NIETO	14			:					:		
45		JOSE PETIT	15			:					:		
46		YEISON FELIPE POVEDA	13			:					:		
47		KEVIN ANDRES QUINTERO	14	0	9	:	4	5	1	6	:	9	5
48		ALEJANDRO RICO	15	0	8	:	5	4	1	7	:	8	4
49		AGIE SANCHEZ	14	0	8	:	6	2	1	5	:	7	4
50		CARLOS TOVAR	13	0	9	:	7	1	1	4	:	6	3
51		DAVID VELAZQUEZ	14	0	8	:	8	3	1	3	:	5	3
52		TATIANA RODRIGUEZ	15			:							
53		NAYELY VARGAS	15			:					:		

MUNICIPIO EVALUADO:	**EL ROSAL**
COORDINADOR MOTRIZ	**YEISON PAEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1		NICOLAS PABON	7	35	145	105	124
2		JUAN RAMIREZ	7	36	146	105	125
3		JACOBO CASTRO	7	34	145	106	125
4		DANIEL PAEZ MORALES	6	39:00	149:00	109:00	133:00
5		DYLAN PAEZ BUSTOS	12	37:00	145:00	101:00	122:00
6		SAMUEL GARCIA OROZCO	11	35:00	144:00	119:00	161:00
7		SIMON GARCIA OROZCO	11	38:00	130:00	115:00	158:00
8		SILVANA GONZALEZ	11	40	144	121	140
9		ANA MARIA CUERVO	13	50:00	127:00	120:00	123:00
10		CRISTIAN DUVAN DIAZ	14	55:00	143:00	121:00	150:00
11		EVELYN ALEJANDRA GARCES	14	53:00	157:00	102:00	155:00
12		EDISON SANTIAGO GARNICA	13	50:00	125:00	100:00	120:00
13		NICOLAS GARNICA	15	51:00	166:00	119:00	172:00
14		DANIEL FELIPE GARZON	15	53:00	168:00	125:00	171:00
15		DEILY TATIANA GOMEZ	14	48:00	166:00	120:00	164:00
16		DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14	55:00	156:00	100:00	150:00
17		BRANDON HERNANDEZ	14	46:00	157:00	119:00	155:00
18		YESID HERNANDEZ	14	57:00	156:00	125:00	120:00
19		DANIEL FELIPE QUINTERO	15	52:00	165:00	120:00	172:00
20		STIVEN TIBADUISA	13	64:00	164:00	100:00	171:00
21		Avila solano jessica yulith	14	53:00	163:00	119:00	164:00
22		Dulce maria tibaduisa acero	13	51:00	166:00	125:00	150:00
23		LUIS GOMEZ	14	59:00	165:00	120:00	155:00
24		ANDRES JIMENEZ	15	61:00	154:00	100:00	120:00
25		KAREN LAITON	14	61:00	153:00	119:00	172:00
26		ALEXANDRA LUNA	14	52:00	154:00	125:00	171:00
27		ALEXANDER MENDEZ	14	47:00	155:00	120:00	164:00
28		ALEJANDRO NAVARRO	14	55:00	157:00	100:00	155:00
29		VANESSA PUERTA	12	62:00	156:00	119:00	120:00
30		LEIDY SANCHEZ	13	49:00	155:00	125:00	172:00
31		KAROL SANTOS	13	47:00	154:00	120:00	171:00
32		KENDRY TRUJILLO	14	61:00	154:00	100:00	164:00
33		MARIA ZAPATA	15	54:00	163:00	119:00	150:00
34		MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14	58:00	164:00	125:00	155:00
35		MERLY ROSIO DUARTE	14	57:00	169:00	120:00	120:00
36		DUBAN ALABERTO FLORES	13	59:00	166:00	100:00	172:00
37		FREDY ALEXANDER BOTIA	15	48:00	157:00	119:00	171:00
38		JENIFER ANDREA GUARIN	17	49:00	155:00	125:00	164:00
39		CATALINA GUARIN	13	56:00	157:00	120:00	150:00
40		CRISTIAN DAVID GUEVARA	13	60:00	158:00	100:00	155:00
41		MANUEL ALONSO LUQUE	13	55:00	154:00	119:00	120:00
42		ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14	49:00	153:00	125:00	172:00
43		JUAN DAVID MORA	15	48:00	152:00	120:00	171:00
44		IVAN DARIO NIETO	14	54:00	151:00	100:00	164:00
45		JOSE PETIT	15	60:00	155:00	119:00	150:00
46		YEISON FELIPE POVEDA	13	61:00	157:00	125:00	155:00
47		KEVIN ANDRES QUINTERO	14	54:00	159:00	120:00	120:00
48		ALEJANDRO RICO	15	53:00	168:00	100:00	172:00
49		AGIE SANCHEZ	14	47:00	167:00	119:00	171:00
50		CARLOS TOVAR	13	55:00	166:00	125:00	164:00
51		DAVID VELAZQUEZ	14	62:00	165:00	120:00	172:00
52		TATIANA RODRIGUEZ	15	54:00	164:00	100:00	171:00
		NAYELY VARGAS	15	61:00	163:00	119:00	164:00

MUNICIPIO EVALUADO: EL ROSAL

COORDINADOR MOTRIZ: YEISON PAEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		NICOLAS PABON	7		20	23		20	19
2		JUAN RAMIREZ	7		21	24		21	20
3		JACOBO CASTRO	7		22	34		22	21
4		DANIEL MORALES	6		21	45		21	35
5		DYLAN PAEZ BUSTOS	12		15	56		15	17
6		SAMUEL GARCIA OROZCO	11		17	34		17	11
7		SIMON GARCIA OROZCO	11		14	11		14	18
8		SILVANA GONZALEZ	11		15	14		15	23
9		ANA MARIA CUERVO	13		16	45		15	16
10		CRISTIAN DUVAN DIAZ	14		16	87		16	2
11		EVELYN ALEJANDRA GARCES	14		17	11		16	71
12		EDISON SANTIAGO GARNICA	13		16	34		15	20
13		NICOLAS GARNICA	15		21	18		18	18
14		DANIEL FELIPE GARZON	15		14	51		14	40
15		DEILY TATIANA GOMEZ	14		14	59		14	40
16		DANIELA GUIZAO JIMENEZ	14		0	0		0	0
17		BRANDON HERNANDEZ	14		0	0		0	0
18		YESID HERNANDEZ	14		0	0		0	0
19		DANIEL FELIPE QUINTERO	15		0	0		0	0
20		STIVEN TIBADUISA	13		0	0		0	0
21		Avila solano jessica yulith	14		16	45		15	16
22		Dulce maria tibaduisa acero	13		16	87		16	2
23		LUIS GOMEZ	14		17	11		16	71
24		ANDRES JIMENEZ	15		16	34		15	20
25		KAREN LAITON	14		21	18		18	18
26		ALEXANDRA LUNA	14		14	51		14	40
27		ALEXANDER MENDEZ	14		14	59		14	40
28		ALEJANDRO NAVARRO	14		0	0		0	0
29		VANESSA PUERTA	12		0	0		0	0
30		LEIDY SANCHEZ	13		0	0		0	0
31		KAROL SANTOS	13		0	0		0	0
32		KENDRY TRUJILLO	14		0	0		0	0
33		MARIA ZAPATA	15		16	45		15	16
34		MARYURI TATIANA AVENDAÑO	14		16	87		16	2
35		MERLY ROSIO DUARTE	14		17	11		16	71
36		DUBAN ALABERTO FLORES	13		16	34		15	20
37		FREDY ALEXANDER BOTIA	15		21	18		18	18
38		JENIFER ANDREA GUARIN	17		14	51		14	40
39		CATALINA GUARIN	13		14	59		14	40
40		CRISTIAN DAVID GUEVARA	13		0	0		0	0
41		MANUEL ALONSO LUQUE	13		16	87		16	2
42		ALEJANDRO MARTINEZ LEON	14		17	11		16	71
43		JUAN DAVID MORA	15		16	34		15	20
44		IVAN DARIO NIETO	14		21	18		18	18
45		JOSE PETIT	15		16	87		16	2
46		YEISON FELIPE POVEDA	13		17	11		16	71
47		KEVIN ANDRES QUINTERO	14		16	34		15	20
48		ALEJANDRO RICO	15		21	18		18	18
49		AGIE SANCHEZ	14		0	0		0	0
50		CARLOS TOVAR	13		16	45		15	16
51		DAVID VELAZQUEZ	14		16	87		16	2
52		TATIANA RODRIGUEZ	15		17	11		16	71
53		NAYELY VARGAS	15		16	34		15	20

MUNICIPIO EVALUADO:	**EL ROSAL**
COORDINADOR MOTRIZ:	**YEISON PAEZ**

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		**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
MAYO				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE		VISITA POLICIA NACIONAL GRUPO 1	22/10/2021	REALIZAR VISITA DE LOS DEPORTISTAS DE TENIS DE MESA A POLICIA NACIONAL EL ROSAL TENIENDO COMO OBJETIVO EL ITERACTUAR CON LAS INSTITUCIONES DEL MUNICIPIO DE EL ROSAL CUNDINAMARCA DE ESTA MANERA SENCIBILIZAR A LOS NIÑOS DE SU IMPORTANCIA.
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		EL ROSAL		
NOMBRE DEL FORMADOR		YEISON ROBERTO PAEZ CUPA		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:		FECHA:	oct-21
MUNICIPIO:	EL ROSAL	PROGRAMA O COMPONENTE:	TENIS DE MESA
RESPONSABLE:	YEISON PAEZ		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	DANIEL MORALES	X				X									X								3005310427		
2	NICOLAS PABON	X					X								X								3115436934		
3	JUAN RAMIREZ	X					X								X								3124443211		
4	JACOBO CASTRO	X					X								X								3205630012		
5	DYLAN PAEZ BUSTOS	X					X								X								3026103033		
6	SAMUEL GARCIA OROZCO	X					X								X								3052913025		
7	SANTIAGO LEON LOZANO	X					X								X								3142044726		
8	silvana gonzales castañeda		X				X								X								3138019436		
9	ANA MARIA CUERVO		X				X								X								3046002960		
10	CRISTIAN DUVAN DIAZ	X					X								X								3225272627		
11	EVELYN ALEJANDRA GARCES		X				X								X								3229051898		
12	EDISON SANTIAGO GARNICA	X					X								X								3223986450		
13	NICOLAS GARNICA	X					X								X								3188439736		
14	DANIEL FELIPE GARZON	X					X								X								3136512773		
15	DEILY TATIANA GOMEZ		X				X								X								3177244703		
16	DANIELA GUIZAO JIMENEZ		X				X								X								3219955392		
17	BRANDON HERNANDEZ	X					X								X								3132020068		
18	YESID HERNANDEZ	X					X								X								3046192103		
19	DANIEL FELIPE QUINTERO	X					X								X								3122311077		
20	STIVEN TIBADUISA	X					X								X								3115238242		
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:		FECHA:	oct-21
MUNICIPIO:	EL ROSAL	PROGRAMA O COMPONENTE:	TENIS DE MESA
RESPONSABLE:	YEISON PAEZ		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Avila solano jessica yulith		X				X								X								3146396971		
2	Dulce maria tibaduisa acero		X				X								X								3195592360		
3	LUIS GOMEZ	X					X								X								3202692459		
4	ANDRES JIMENEZ	X					X								X								3156720271		
5	KAREN LAITON		X				X								X								3013393831		
6	ALEXANDRA LUNA		X				X								X								3163641520		
7	ALEXANDER MENDEZ	X					X								X								3045440130		
8	ALEJANDRO NAVARRO	X					X								X								3115527313		
9	VANESSA PUERTA		X				X X								X								3157550677		
10	LEIDY SANCHEZ	X					X								X								3103528817		
11	KAROL SANTOS		X				X								X								3115596460		
12	KENDRY TRUJILLO		X				X								X								3145087537		
13	MARIA ZAPATA		X				X								X								3162283730		
14	MARYURI TATIANA AVENDAÑO		X				X								X								3125597752		
15	MERLY ROSIO DUARTE		X				X								X								3125597752		
16	DUBAN ALABERTO FLORES	X					X								X								3125597752		
17	FREDY ALEXANDER BOTIA	X					X								X								3125597752		
18	JENIFER ANDREA GUARIN		X				X								X								3125597752		
19	CATALINA GUARIN		X				X								X								3125597752		
20	CRISTIAN DAVID GUEVARA	X					X								X								3125597752		
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:		FECHA:	oct-21
MUNICIPIO:	EL ROSAL	PROGRAMA O COMPONENTE:	TENIS DE MESA
RESPONSABLE:	YEISON PAEZ		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	MANUEL ALONSO LUQUE	X					X								X								3125597752		
2	ALEJANDRO MARTINEZ LEON	X					X								X								3125597752		
3	JUAN DAVID MORA	X					X								X								3125597752		
4	IVAN DARIO NIETO	X					X								X								3125597752		
5	JOSE PETIT	X					X								X								3125597752		
6	YEISON FELIPE POVEDA	X					X								X								3125597752		
7	KEVIN ANDRES QUINTERO	X					X								X								3125597752		
8	ALEJANDRO RICO	X					X								X								3125597752		
9	AGIE SANCHEZ		X				X								X								3125597752		
10	CARLOS TOVAR	X					X								X								3125597752		
11	DAVID VELAZQUEZ	X					X								X								3125597752		
12	TATIANA RODRIGUEZ		X				X								X								3125597752		
13	NAYELY VARGAS		X				X								X								3125597752		
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**YEISON ROBERTO PAEZ CUPA**	
No DE CONTRATO	**586-2021**	
MUNICIPIO	**EL ROSAL**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**IED. JMO**	**MES: OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

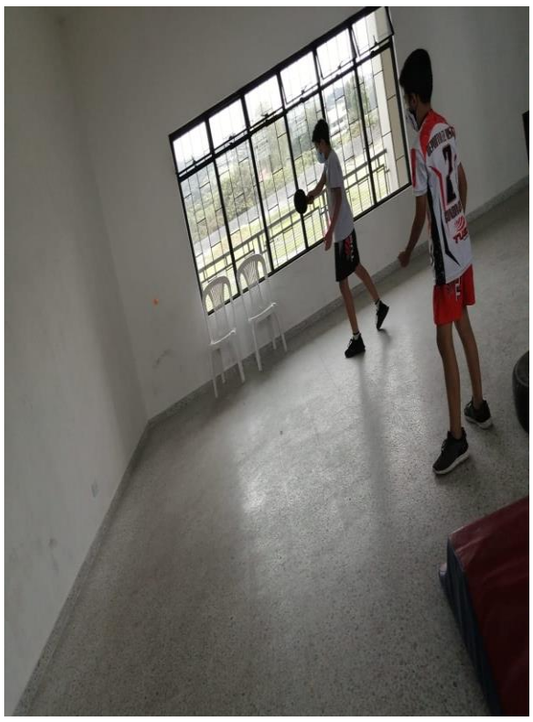
INICIACION



INICIACION



INICIACION



INICIACION



FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	

PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO
	
PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO
	