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





Campamentos juveniles en Tocaima cundinamarca





Campamentos juveniles en Tocaima cundinamarca

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





capacitación y entrega se uniformes en Mosquera



capacitación y entrega se uniformes en Mosquera

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





Evidencia de clase de tenis e mesa





Evidencia de clase de tenis e mesa

Evidencia de clase de tenis e mesa

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





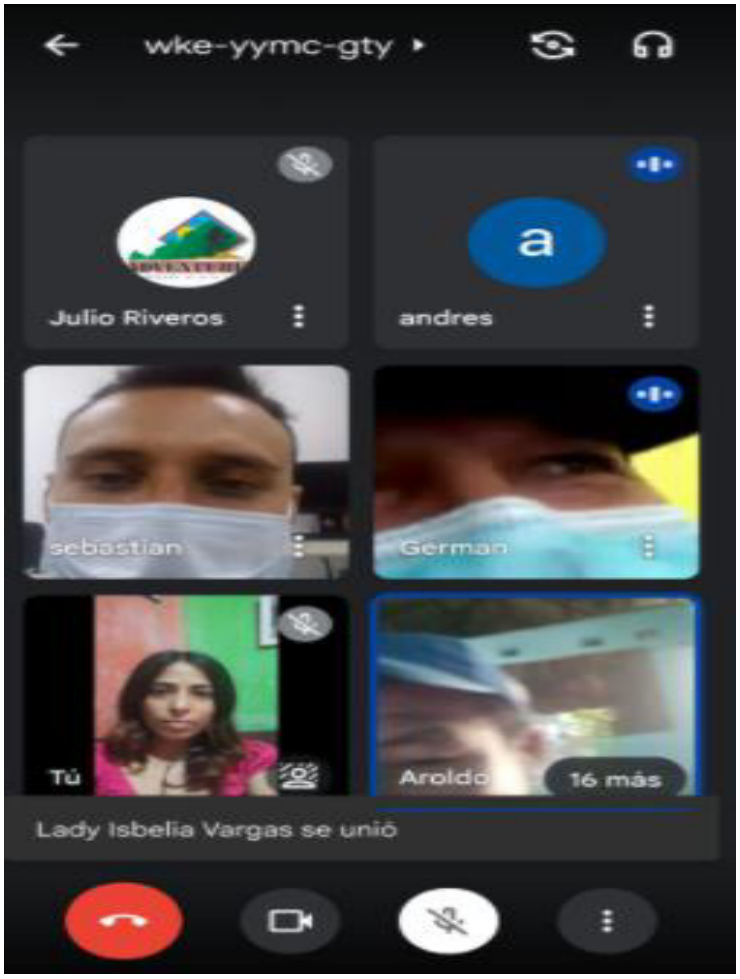
Evidencia de clase de tenis e mesa





Evento regonal de recreacion y deporte con personas discapacitadas alcaldía de Tocaima

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



reunión virtual de Capacitación contra incendios

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



reunión virtual de Capacitación contra incendios

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



Apoyo a el evento recreativo de la casa del terror con alcaldía de Tocaima

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
ABRIL				
MAYO				
JUNIO				
JULIO		SAN JACINTO	21 DE JULIO	Se realiza con gran aceptacion la convocatoria por los diferentes medios de difusion de la disciplina deportiva asignada , con el apoyo irrestricto de el señor alcalde Julian Mora, el coordinador de deportes, el secretario general de turismo,cultura, recreacion y deportes y los compañeros de indeportes.
AGOSTO		SAN JACINTO	18 de agosto	Se completa una poblacion bastante aceptable en la disciplina asignada, ya que es una disciplina la cual tocaima en unos años atrás fue principal municipio en campeones departamentales en el tenis de mesa.
SEPTIEMBRE		SAN JACINTO	17 de septiembre	Los educandos de la categoria de iniciacion, ya se adaptaron a el manejo, coordinacion y control de el ping pong.
OCTUBRE		SAN JACINTO	18 de octubre	LOS ALUMNOS DE FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO YA TIENEN MAS CONTROL SOBRE EL JUEGO EN MESA Y MAS AGILIDAD Y CONTROL A EL UTILIZAR LA RAQUETA Y EL PING PONG
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		**TOCAIMA**		
NOMBRE DEL FORMADOR		**ESTEPHANIA PINZÓN**		

HORARIOS – COBERTURA – SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
7 AÑOS	2	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 AÑOS	3	4	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	3	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	5	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	4	3	4	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
17 AÑOS	3	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
TOTALES	34	19	30	0	19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	53

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA

MUNICIPIO: TOCAIMA CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT

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

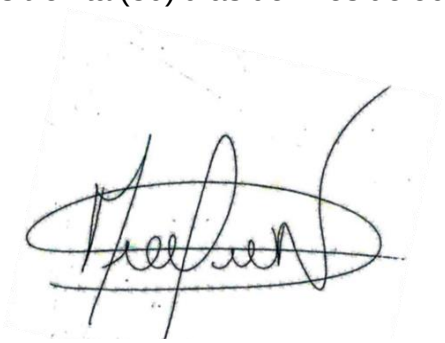
NOMBRE MONITOR: Jeimy Estephania Pinzón B

EL SUSCRITO COORDINADOR DE RECREACION Y DEPORTE

C E R T I F I C A:

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

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



MELVIN PEREIRA NAVARRO
COORDINADOR RECREACION Y DEPORTES
Alcaldía De Tocaima

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

LISTADOS GRUPOS

INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	AARON JHOEL GARCIA RINCON		0	1				0		0	0				0		1	1				0		1	1				1					12	7	7	58%
2	IAKOV CASAS PINZON		0	1				0		0	0				1		0	0				1		0	0				0					12	4	10	33%
3	JOSE DAVID MEDINA MONROY		0	1				0		0	1				1		1	1				1		1	1				1					12	11	3	92%
4	JUAN JOSE LOPEZ RINCON		0	0				0		0	1				0		1	1				0		1	1				1					12	8	6	67%
5	JUANITA CHAPARRO PEÑA		0	1				0		0	0				0		1	1				0		1	1				1					12	8	6	67%
6	SAMIR ANDRES VALENZUELA MAI		0	1				0		0	1				0		1	0				0		1	1				1					12	8	6	67%
7	SCARLETT SOFIA LIMA HERRERA		0	1				0		0	0				0		1	1				0		1	1				1					12	8	6	100%
8	DILAM ANDRES MORALES		0	0				0		0	0				0		1	1				0		1	1				0					12	6	8	100%
9	DIEGO FERNANDO GARCIA RICAU		0	1				0		0	0				0		1	1				0		0	1				1					12	7	7	58%
10	ANGEL JOEL HUERTAS CONTRERA		0	0				1		0	0				1		1	0				1		1	1				1					12	7	7	
11	PEDREROS DIAZJONATHN ANDRE		0	0				1		0	1				1		1	1				1		1	0				1					12	10	4	
12	CRUZ RUIZ HELEN VALERIA		0	1				1		0	0				1		1	1				1		1	1				1					12	11	3	
13	BAUTISTA BAUTISTA OSCAR IVAN		0	1				0		0	1				0		0	1				0		0	1				1					12	7	7	
14	RAMOS VELASQUEZ VALENTINA S		0	0				1		0	1				1		0	0				1		1	1				1					12	9	5	
15	REINA ANGEL JOSE MAURICIO		0	1				0		0	1				0		0	1				0		1	1				1					12	6	6	
16																																						
17																																						
18																																						
19																																						
20																																						
21																																						
22																																						
23																																						
24																																						

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

FUNDAMENTACION

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

TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRA	# SESIONES CUMPLI	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	7	5	58%
	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	7	5	58%
	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	8	4	67%
	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	5	10	42%
	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	7	5	58%
	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1					12	8	4	67



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

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

FIRMA FORMADOR:

JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 5-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 6-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 02	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 7-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 03	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**

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

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 13-oct-21	**Lugar:** SEDE ESCUELA SAN JACINTO	**Municipio:** TOCAIMA	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 05	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas:** 8		**Edades:** 6-8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 14-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 06	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 19-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 07	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 08	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 21-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 09	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 26-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 28-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2:30 a 4:00 pm	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 5-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 6-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 02	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 7-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 03	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 13-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 05	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 14-oct-21	**Lugar:** SEDE ESCUELA SAN JACINTO	**Municipio:** TOCAIMA	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 06	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 19-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 07	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 08	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 21-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 09	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 26-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 28-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 4:00 a 5:30 pm	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	**X**	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	**X**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	**X**	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	**X**	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 5-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 5:30 a 7:00 pm	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 6-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 5:30 a 7:00 pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 7-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 5:30 a 7:00 pm	**N° de sesión:** 03	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 5:30 a 7:00 pm	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 13-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 5:30 a 7:00 pm	**N° de sesión:** 05	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 14-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 5:30 a 7:00 pm	**N° de sesión:** 06	**N° de semana:** 02
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 19-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 5:30 a 7:00 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 5:30 a 7:00 pm**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 21-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 5:30 a 7:00 pm	**N° de sesión:** 09	**N° de semana:** 03
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 26-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 5:30 a 7:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 5:30 a 7:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 28-oct-21	**Lugar: SEDE ESCUELA SAN JACINTO**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 5:30 a 7:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: JEIMY ESTEPHANIA PINZON BETANCOURT			**N° de deportistas: 23**		**Edades:13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Reflejo, coordinación, ritmo, agilidad, control de pelota de ping pong y raqueta de trabajado..					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			raquetas
	Fuerza	Maxima			pelotas de ping pong
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
1 – se realizaron ejercicios de control y manejo de ping pong para adquirir destreza.	Velocidad	Maxima	X	15	
2- se hacen ejercicios de agilidad con movimientos rapidos y de aceleracion utilizandoplatillos, lazos de salto y desplazamiento.		Desplazamiento	X	15	
3- se realizaron ejercicios de acondicionamiento fisico		Reacciòn	X	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1- se realizaron ejercicios de concentracion, con movimientos especificos utilizando ping pong y rqueta.	Acoplamiento	X	20	raquetas
2- ejercicios de puteria con raqueta y ping pong	Ritmo	X	20	pelotas de ping pong
3-	Equilibrio			
4-	Orientación			
5-	Diferenciación			
6-	Reacción			
7-	Adaptación			
8-	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JEIMY ESTHEPANIA PINZON BETANCOURT