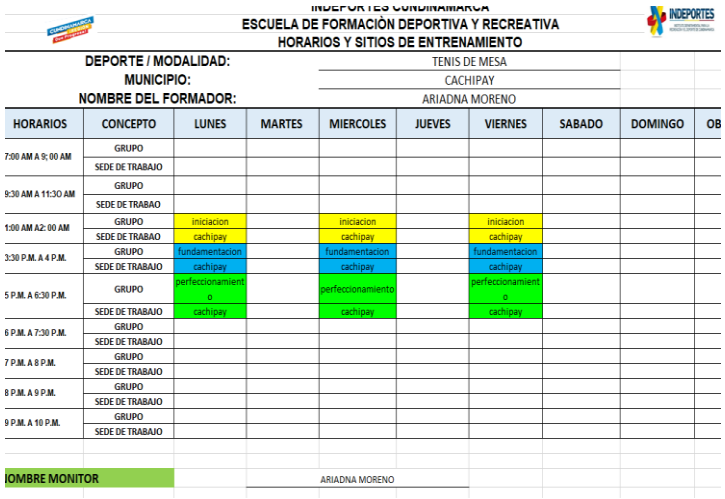
ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
1.Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades	 	Se realizo la publicidad de la escuela de formación de tenis e mesa en las redes sociales y aparte de ello en un evento de la secretaria SECTUD se aprovecho para invitar a la comunidad a participar de la escuela de formación dando como resultados la inscripción de 23 personas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO	
FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
2. Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes.		Ya que se inscribieron 23 personas se procede a separar los grupos y se establecen los horarios en cada nivel de formación y su respectivo lugar de trabajo

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: CACHIPAY
NOMBRE DEL FORMADOR: ARIADNA MORENO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OB
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO	iniciacion		iniciacion		iniciacion			
	SEDE DE TRABAO	cachipay		cachipay		cachipay			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	fundamentacion		fundamentacion		fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO	cachipay		cachipay		cachipay			
5 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento		perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO	cachipay		cachipay		cachipay			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
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: ARIADNA MORENO

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
3. Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	INICIACION  FUNDAMNETACION 	Se obtuvieron los tes niveles de formación en la escuela de formación donde INICIACION cuenta con 6 En FUNDAMENTACION Se cuenta con 9

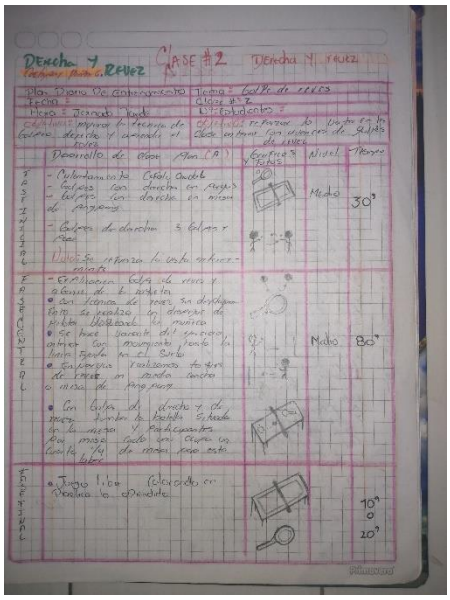
	PERFECCIONAMIENTO 	Y PERFECCIONAMIENTO se cuenta con 8

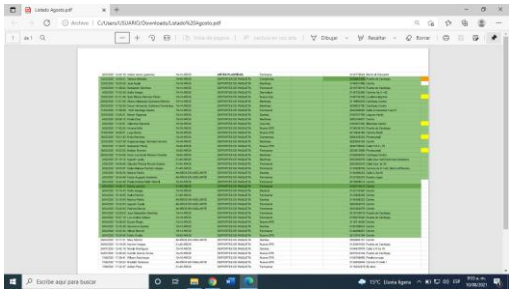
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA MUNICIPIO: CACHIPAY NOMBRE DEL FORMADOR: ARIADNA MORENO	Como se puede evidenciar se realizan las sesiones de clase con los tiempos estipulados en cada nivel de formación cumpliendo con las 36 sesiones al mes

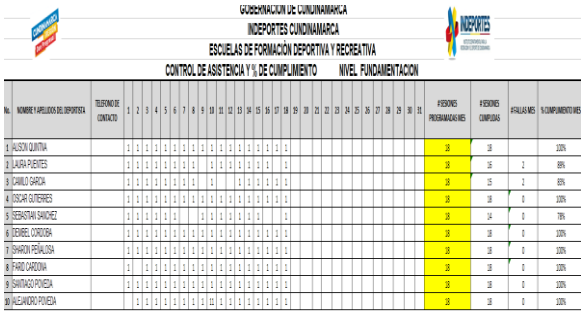
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OB
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO	iniciacion		iniciacion		iniciacion			
	SEDE DE TRABAO	cachipay		cachipay		cachipay			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	fundamentacion		fundamentacion		fundamentacion			
	SEDE DE TRABAJO	cachipay		cachipay		cachipay			
5 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento		perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO	cachipay		cachipay		cachipay			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
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			ARIADNA MORENO						

de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física	 	

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	
OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
5. Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.		Se realiza la inscripción de los deportistas en la plataforma para llevar un control de cada deportista con la documentación y establecida.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

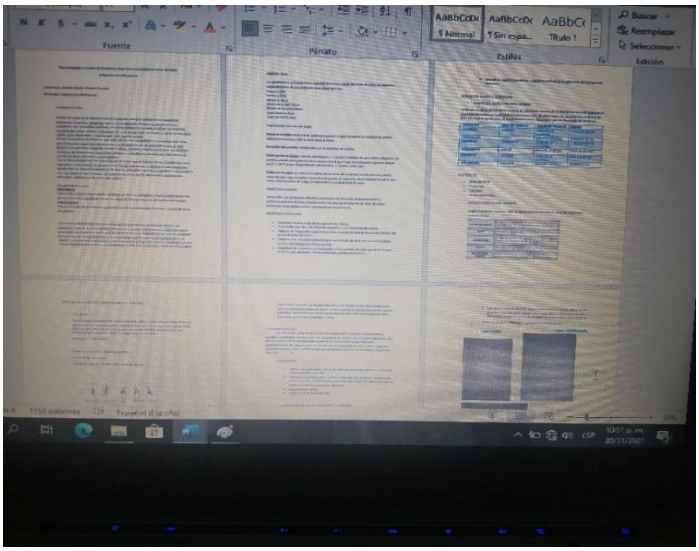
FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca		Se realiza por sesión de clases el control de asistencia de cada deportista llamando lista

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

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	ALISON QUINTIA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16		100%
2	LAURA PUENTES		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	2	88%
3	CAMILO GARCIA		1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1														16	15	2	88%
4	OSCAR GUTIERRES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	0	100%
5	SEBASTIAN SANCHEZ		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1			1														16	14	0	78%
6	DEIBEL CORDOBA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	0	100%
7	SHARON PEÑALOSA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	0	100%
8	FABIO CARDONA		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	0	100%
9	SANTIAGO POVEDA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	0	100%
10	ALEJANDRO POVEDA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														16	16	0	100%

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
7)Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.		Se realizaron las 36 clases planteadas donde se plasmó los temas correspondientes a cada categoría basadas del plan pedagógico y el objetivo que se tiene planteando para dada una de las sesiones en el tenis de mesa.

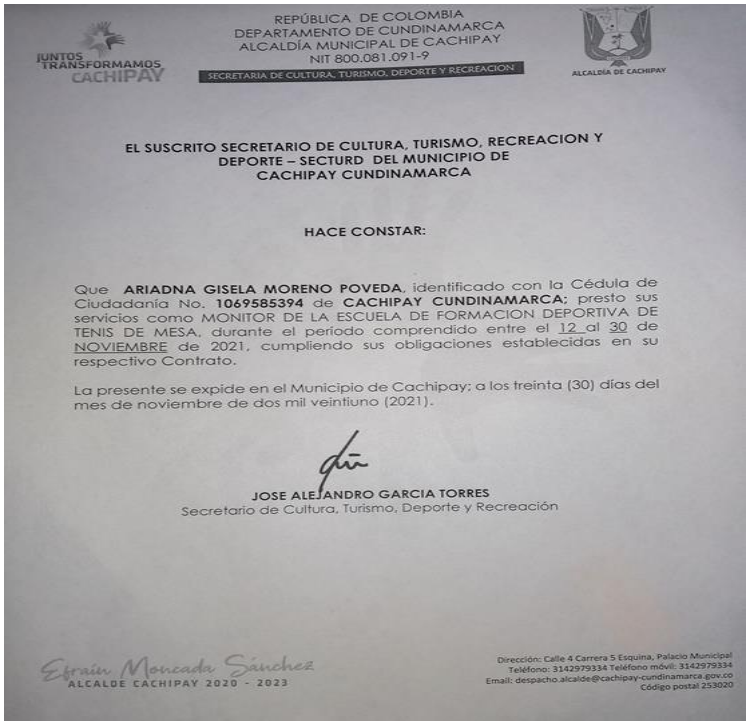
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
8. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIV0 PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL:	Se realizaron los test estipulados a los niveles de formación de la escuela de tenis e mesa obteniendo buenos resultados

	DICIPLINA	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1	tenis de mesa	ALISON QUINTANA	12	56:7	155:7	83:	5,58
2	tenis de mesa	LAURA PUENTES	11	45:4	155:4	83:	5,53
3	tenis de mesa	CAMILO GARCIA	13	50:4	155:7	84:	5,53
4	tenis de mesa	SARA SPINEDA	9	30:1	111:0	81:	3,30
5	tenis de mesa	OSCAR GUTIERREZ	12	43:5	156:0	84:	6,00
6	tenis de mesa	JOSE MIGUEL AYALA	16	54:7	165:5	89:	7,88
7	tenis de mesa	SEBASTIAN SANCHEZ	14	53:6	160:0	84:	6,55
8	tenis de mesa	JAMES POVEDA	8	30:7	120:0	59:	2,99
9	tenis de mesa	SALOME LEON	9	25:1	120:0	59:	3,00
10	tenis de mesa	DENBEL ORDOBA	11	32:1	131:8	82:	6,00
11	tenis de mesa	SHARON PEÑALOSA	11	56:7	155:0	82:	6,44
12	tenis de mesa	FARID CARDONA	12	45:1	155:6	74:	6,00
13	tenis de mesa	SOFIA VAQUERO	8	28:7	133:9	82:	3,44
14	tenis de mesa	JULIANA LPEZ	8	28:6	120:0	61:	3,44

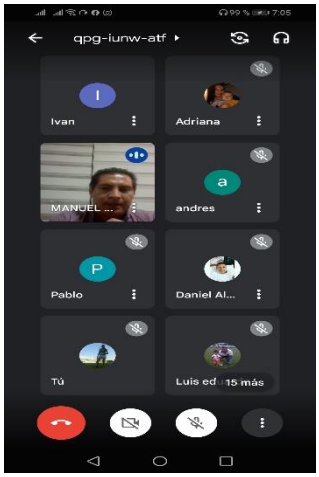
ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
9. El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio designado		Certificación de costa la realización de las actividades. Certificado de permanencia.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	
OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
10. Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Se realizara la actividad el día 11 de diciembre	En el trascurso del mes se siguió planificando el próximo evento donde buscamos hacer una invitación a varias escuelas de formación de tenis de mesa. Las fechas y lugar de desarrollo de la actividad aún está en planeación con el ente municipal, y los formadores de las escuelas de cada municipio a participar.

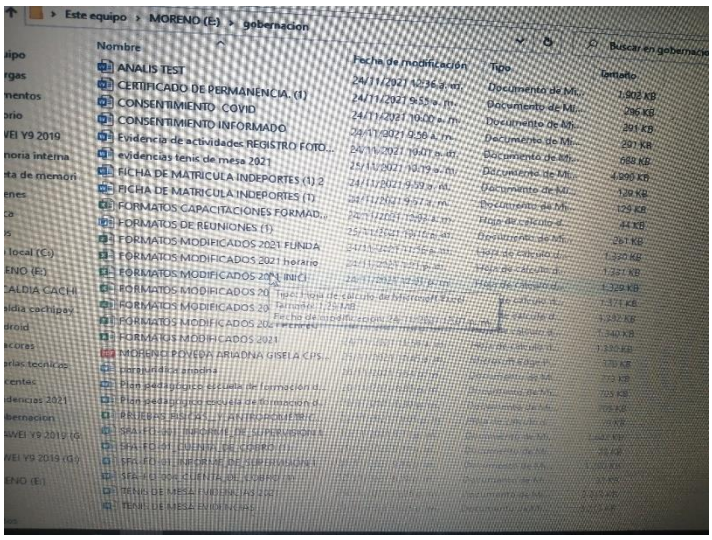
ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	
OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
11. Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca		En este informe como logro podemos evidenciar la cantidad de personas que se encuentran en la etapa de perfeccionamiento ya que con referencia a lo anterior podemos decir que hay más participantes que están constantemente asistiendo.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	
OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
12. Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos		Se implementan las medidas de prevención antes y durante las sesiones de clase

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	
OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
13. Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.		Se puede evidenciar la asistencia a la reunión del día 24 de noviembre referente al tema de los informes y finalización del año

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO		
FORMADOR	**Ariadna Moreno**	
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**	
MES	**Noviembre**	
DEPORTE	**Tenis de mesa**	
MUNICIPIO	**cachipay**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**	
OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
14.Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica		El día domingo 28 de noviembre apoye la carrera de la mujer como guía en el punto de la cancha de futbol teniendo un resultado positivo ya que con las instrucciones dadas no se perdieron.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO	
FORMADOR	**Ariadna Moreno**
ACTA DE INICIO	**12/11/2021**
MES	**Noviembre**
DEPORTE	**Tenis de mesa**
MUNICIPIO	**cachipay**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Casa de la cultura**

OBLIGACION	EVIDENCIA	RESULTADO
15.Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable		Como resultado podemos evidenciar que todos los formatos pedidos por el supervisor están en formatos modificables y se realizan las correcciones que se piden.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	ARIADNA MORENO
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION
LUGAR	CASA DE LA CULTURA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
	En la sesión de clases se realizó trabajo de agarre de raqueta y conocimiento de los materiales
	Posterior a ello se realizaron trabajos de dominio de ping pong con raqueta
	Luego se realizo un circuito donde se ponía en practica lo vito anterior mente con variaciones

 	Por último, se les dio el espacio para practica libre

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	ARIADNA MORENO
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
LUGAR	CASA DE LA CULTURA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
	En la sesión de clase se realizó un control de derecha con ping pong en mano ya anterior mente explicada cómo se debía agarrar para ejecutar el movimiento y mantener la precisión
	Posterior a eso se implementó un circuito al cual constaba de precisión velocidad explosiva y control del movimiento.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**ARIADNA MORENO**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**CACHIPAY**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
LUGAR	**CASA DE LA CULTURA**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**
	se inicia la sesión de clase con un calentamiento previo de forma céfalo caudal, posterior a eso se inicia con un manejo de raqueta ping pong para entrar en materia.
	Se les realiza un circuito de diferentes actividades en cuanto a capacidades como: velocidad precisión definición y cortes del tenis de mesa aplicado en competición

	Por último, se les habilita el espacio libre para que pongan en práctica lo visto anterior mente.

JUNTOS TRANSFORMAMOS CACHIPAY

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.091-9
SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

ALCALDÍA DE CACHIPAY

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE – SECTURD DEL MUNICIPIO DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1069585394** de **CACHIPAY CUNDINAMARCA;** presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre el 12 al 30 de NOVIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los treinta (30) días del mes de noviembre de dos mil veintiuno (2021).

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación

Efraín Moncada Sánchez
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal
Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co
Código postal 253020

ARIADNA GISELA MORENO POVEDA	FORMADORA	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
CACHIPAY	CUNDINAMARCA	30 DE NOVIEMBRE 2021

QUIEN CERTIFICA

ALEJANDRO GARCIA TORRES	SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE
NOMBRE	CARGO
	ALCALDIA MUNICIPAL DE CACHIPAY
FIRMA	ENTIDAD

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

Objeto de la visita

Se evidencia la permanencia y el cumplimiento de todas las clases programadas en la escuela

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

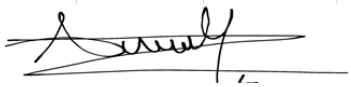
Observaciones

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: CACHIPAY
NOMBRE DEL FORMADOR: ARIADNA MORENO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO	iniciacion		iniciacion		iniciacion		
	SEDE DE TRABAO	cachipay		cachipay		cachipay		
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	fundamentacion		fundamentacion		fundamentacion		
	SEDE DE TRABAJO	cachipay		cachipay		cachipay		
5 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento		perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO	cachipay		cachipay		cachipay		
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
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 ARIADNA MORENO

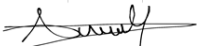


CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
8AÑOS	1	2	1		2										6
9AÑOS		2			2										4
11 AÑOS	1	2	1		2										6
12 AÑOS	2	1	2		1										6
14 AÑOS	1		1												2
16 AÑOS	1		1												2
35 AÑOS	1	2	1		2										6
28 AÑOS	1		1												2
40AÑOS		1			1										2
45 AÑOS	1		1												2
22 AÑOS	1		1												2
TOTALES	10	10	10		10	total	40								40

ARIADNA MORENO



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
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	SOFIA BAQUERO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1														18	16	2	89%
2	JULIANA LOPEZ			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	17	2	94%
3	JAMES POVEDA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	2	100%
4	SALOME LEON		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	SARA ESPINEDA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

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	ALISON QUINTNA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18		100%
2	LAURA PUENTES		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1														18	16	2	89%
3	CAMILO GARCIA		1	1	1	1	1	1	1	1		1			1	1	1	1	1	1														18	15	2	83%
4	OSCAR GUTIERRES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	SEBASTIAN SANCHEZ		1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1			1														18	14	0	78%
6	DEMBEL CORDOBA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	SHARON PEÑALOSA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	FARID CARDONA		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					

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

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	KEVIN LEONARDO MORENO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	MARINA PATIÑO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	ADRIAN PERA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1													18	16	2	89%
4	YESITH CASTELLANOS		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1													18	15	3	83%
5	JOSE MIGUEL AYALA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	CESAR		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	VIVIANA MORENO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	INGRITH		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																	
9																																					
10																																					
11																																					

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Plan pedagógico escuela de formación deportiva y recreativa de tenis de mesa

Indeportes Cundinamarca

Instructora: Ariadna Gisela Moreno Poveda

Municipio: cachipay-Cundinamarca

INTRODUCCIÓN.

El tenis de mesa es un deporte que se compone principal mente de los siguientes elementos: raquetas, pingpong, mesas, es un deporte olímpico y uno de los mas completos que se pueden practicar, al mismo tiempo se pueden practicar en distintas modalidades como: dobles, individual, etc. y se destaca por su técnica y toma de decisión rápida, gran elasticidad y rapidez que cada jugador posea.
El tenis de mesa es un deporte que cada vez es mas competitivo y recreativo esto hace que el deporte cobre más importancia y su enseñanza sea de gran influencia, ya que gracias a las practicas se puede ayudar a niños, jóvenes y adultos a mejorar sus ámbitos motrices, en dimensiones espaciales, afectivos, colectivos y sociales por este motivo la practica lo hace educativo y participativo.
Con la idea principal de este deporte que es hacer que el tiempo de los jóvenes sea sano, educativo y entretenido ayudando así de forma individual y colectiva a cada integrante siendo este un deporte anaeróbico de fuerza, velocidad explosiva y equilibrio mejorando a si la coordinación biso manual, así como numerosas partes del cerebro que mandan diferentes órdenes a cada parte del cuerpo.

Con beneficios como:
BIOLOGICO
Desarrolla y mejora capacidades aeróbicas de fuerza, velocidad y explosividad desarrollo de coordinación y equilibrio siendo un deporte de bajo impacto en su tasa de lesiones.
PSICOLOGICO
Mejora la toma de decisiones ayudando así a la concentración, la visión y la coordinación bisopedica.

A nivel municipal el tenis de mesa tiene una trascendencia positiva en cuanto a la población como lo es en la infantil, pre juvenil y juvenil, contando con población mayor generando así espacios para la práctica de este deporte. También se ha visto la evolución en cada uno de los participantes y la cantidad en cuanto a personas que practican el deporte a aumentado mes a mes. a nivel municipal se han visto buenos resultados ya que han participados en torneos y su experiencia a sido muy buena con resultados favorables.

MARCO LEGAL

Los parámetros se basan en el reglamento internacional del tenis de mesa las medidas reglamentarias de una mesa de tenis tiene que ser:
Largo:2,74m
Ancho:1,52m
Altura: 0,76cm
Altura de la red:15 cm
Grosor de la mesa:90cm
Línea exterior:2cm
Línea central:0,3cm

Reglamento a la hora de juego

Saque o servicio: es el primer golpe para poner a jugar la pelota al comienzo la pelota debe estar inmóvil y detrás de la línea d fondo

Duración del partido: establecido por la cantidad de puntos

Como ganar un juego: cuando este llegue a 11 puntos a menos de que ambos lleguen a 10 puntos cuando esto pase se irán a ceros a dos el que haga los dos puntos gana se deben ganar 5 de 7 juegos dependiendo del torneo a 11 puntos cada uno.

Faltas en el juego: no colocar la pelota en la mesa del contrario, no devolver la pelota antes de que caiga al suelo si toca el suelo punto, al contrario, dejar rebotar la pelota dos veces sobre la mesa de juego, la mano libre no puede tocar la mesa.

OBGETIVOS GENERAL

Desarrollar una propuesta didáctica y practica a la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento frente a fundamentos técnicos en el deporte de tenis de mesa, brindando intercambio social y recreación en las personas.

OBJETIVOS ESPESIFICOS

- Promover el desarrollo de las capacidades físicas
- Desarrollar una alta velocidad de respuesta a una determinada acción
- Realizar un diagnostico que me permitan conocer el nivel de desarrollo técnico del grupo de tenis de mesa
- Elaborar una secuencia metodológica en las fases de tenis de mesa de acuerdo con los planteamientos del programa
- Establecer los objetivos y la evaluación y la propuesta de cada una de las etapas como lo son: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

- Identificar aspectos positivos y negativos al finalizar la aplicación de la propuesta dinámica.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

- COBERTURA MUNICIPAL AREA URBANA

Mediante un diagnóstico inicial se pone en marcha la escuela de formación de tenis de mesa en el municipio de cachipay Cundinamarca y la inspección de peña negra, de acuerdo con la oficina de SECTURD con la aprobación de los diferentes entes deportivos para el desarrollo de las clases.

UBICACION	DIAS DE TRABAJO	LUGAR DE TRABAJO	HORAS
CACHIPAY	MARTES	CASA DE LA CULTURA	2 PM A 5: 30 PM
PEÑANEGRA	LUNES	COLICEO CENTRAL	2 PM A 5: 30 PM
CACHIPAY	MIERCOLES	CASA DE LA CULTURA	2 PM A 5: 30 PM
PEÑANEGRA	JUEVES	COLICEO CENTRAL	2 PM A 5:30 PM
CACHIPAY	VIERNES	CASA DE LA CULTURA	2PM A 5:30 PM
PEÑANEGRA	SABADOS	COLICEO CENTRAL	10 AM A 1 pm

MATERIALES

- Mesa de tenis
- Ping pong
- Raquetas
- Material didáctico

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Según Hernández moreno 1994 el deporte en la actualidad reúne las siguientes características

SITUACIÓN MOTRIZ	Se trata de la realización de una acción o movimiento mecánico y relacionado a su vez con el comportamiento, la cual ha de ser parte imprescindible de la tarea
JUEGO	Participación voluntaria y libre, con propósitos de recreación y con finalidad en sí misma
COMPETICIÓN	Se basa en el deseo de superarse a sí mismo, progresar, conseguir un rendimiento elevado en relación con la adquisición de un objetivo más alto en función del tiempo, la distancia, etc.
REGLAS	Van a definir las características y las condiciones de la actividad siendo imprescindibles para su adecuado desarrollo
INSTITUCIONA-LIZACIÓN	Requiere el control y el reconocimiento de una institución, la cual condiciona su desarrollo y establece el reglamento de juego

ESTRUCTURA A NIVELES Y METODOLOGIA DE TRABAJO

1. INICIACION

   En esta etapa comprendida entre las edades de 6 a 8 años es muy importante ya que no solo estamos formando jugadores sino seres humanos, con valores hacia ellos mismos y los demás y así ayudar al proceso de educación de cada uno, brindándoles el deporte como un juego lúdico y recreativo.

   JUEGOS EN ESTA ETAPA

   Juego pre deportivo adaptado numero 1

   Conociendo mi raqueta

Objetivo: conocer los diferentes tipos de agarre



FORMAS DE ORGANIZATIVAS

Disparos frontales con diferentes agarres

METODOS

Explicativos, demostrativos

TIEMPO

5 minutos de explicación y el resto en práctica hasta lograr el objetivo

DESARROLLODEL JUEGO

Cada niño escogerá un tipo de agarre la idea es que los practiquen todos y escojan el que mas les guste y se las facilite a la señal de la formadora golpean el pimpón y hacen conducción realizando dominados ascendentes, luego llega a la mesa de

tenis y hace un pase con el golpe derecho y con el agarre que este escogió para que su compañero realice el mismo circuito cuando los dos hayan pasado jugaran a derribar una botella que estará en la mesa de tenis cada uno tendrá su turno alternado gana el que la derribe 4 veces.

2 FUNDAMENTACION

En esta etapa comprendida entre las edades de 8 a 10 años comprendemos aquellas capacidades motrices que son especificas en cuanto a la actividad deportiva, para que se realicen de forma adecuada haciendo los movimientos mas eficientes implementando así valores como el respeto por los compañeros y los rivales, exploran y

aprenden nuevas cosas y perfeccionan las habilidades motrices en beneficio a la práctica deportiva.

ACTIVIDADES

- Valorar las capacidades físicas de cada uno de los estudiantes con los test implementados para ello.
- Valoración condición físico atlética referente a los factores condicionales como nutrición, condición física con el fin de mejorar las destrezas para la realización de las actividades deportivas
- Juegos rompe hielos
- Juegos base de tenis de mesa

JUEGO DE ADPTACION A LA RAQUETA Y LA PELOTA

1. Correr alrededor de la mesa y cuando la formadora indique golpear el ping pong con la raqueta a tumbar una botella situada en una parte de la mesa
2. Carrera de velocidad a recoger mi raqueta variante mediante dos equipos compitiendo en forma de relevos el último golpe el ping pong y lo encesta en un vaso

JUEGOS DE DESTREZA

1. Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posibles
2. Caminar golpeando la pelota con golpes de derecha y de revés caminando y luego trotando

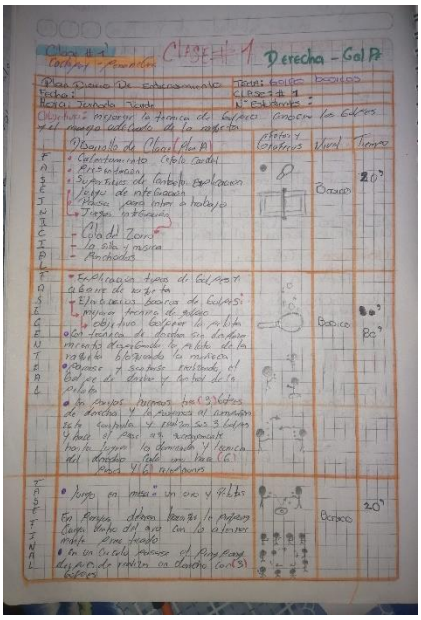
JUEGOS DE PUNTERIA

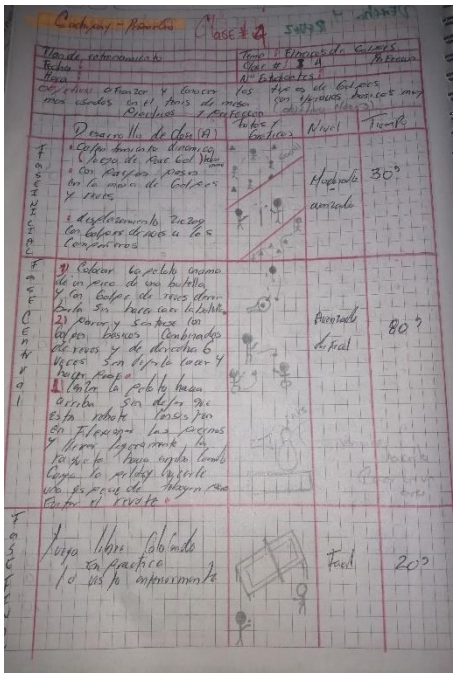
1. Intentar con golpe de revés y de derecha que el ping pong caiga en la figura a la distancia situada
2. Derribar la raqueta con tres golpes consecutivos a media altura tres de derecha y tres de revés cuando este complete los tres golpes intenta derrumbar la raqueta que está situada en la mitad de la mesa de tenis

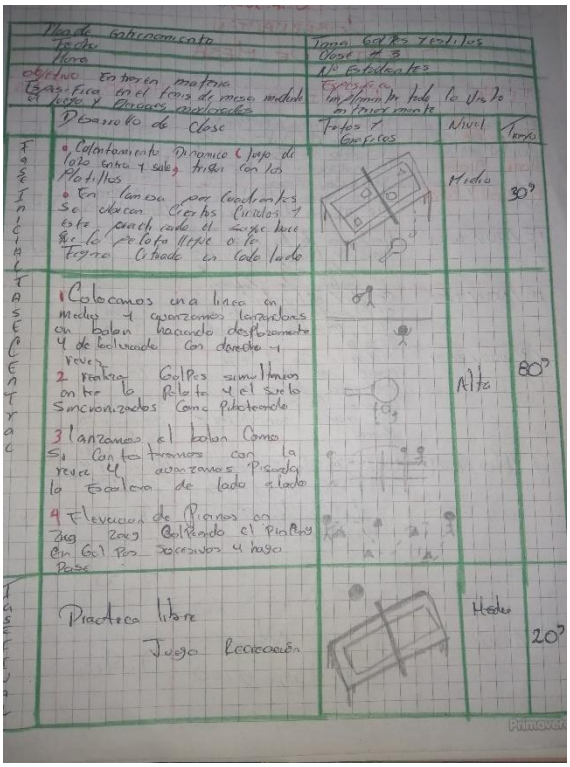
METODOLOGIA DE TRABAJO PLASMADA EN EVIDENCIAS

INICIACIÓN

FUNDAMENTACIÓN







PERFECCIONAMIENTO

PERFECCIONAMIENTO

En esta etapa comprendida entre las edades de 13 a 17 años el proceso esta dirigido a el perfeccionamiento deportivo, que a su vez pretende desarrollar las capacidades y disposición de juego y el rendimiento, teniendo en cuenta conocimientos teóricos específicos del tenis de mesa.

JUEGOS O ACTIVIDADES

- Posición de base y saque inicial
- Devolución de los saques
- Peloteo cortado
- Top spin
- Lanzamiento de ping pong con giro de 360 grados y definición de derecha y variante de revés
- Partidos para corregir técnica, saques, posición etc.
- Torneos para fogueo

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	TEMA	ETAPA	ACTIVIDAD	DIA
NOVIEMBRE	MEJORAR LA TECNICA DE GOLPEO Y CONOCER MI RAQUETA JUNTO CON LOS ESTILOS DE AGARRE	INICIACION	1. CALENTAMIENTO LÚDICO 2. EXPLICACIÓN DE AGARRES 3. EXPLICACIÓN TIPOS DE GOLPES 4. EJERCICIOS LÚDICOS	LUNES PEÑANEGRA MARTES CACHIPAY
NOVIEMBRE	MEJORAR LOS TIPOS DE GOLPES MAS USADOS COMO DERECHA Y REVES Y EL MANEJO DEL ESPACIO	FUNDAMENTACION	1. CALENTAMIENTO LUDICO 2. ACTIVIDADES EN BASE A EL TEMA PLANTEADO ESTAS PUEDEN SER DIVERSAS COMO TIPOS DE GOLPES CON CIRCUITOS 3. JUEGO LIBRE COLOCANDO EN PRÁCTICA TODO LO VISTO EN CLASE	MIÉRCOLES CACHIPAY JUEVES PEÑANEGRA
NOVIEMBRE	ENTRAR EN MATERIA ESPESIFICA DEL TENIS DE MESA MEDIANTE JUEGO Y EJERCICIOS PRACTICOS AVANZADOS	PERFECCIONAMIENTO	1.CALENTAMIENTO DINAMICO 2. ACTIVIDADES ESPESIFICAS DE ESTILO DE JUEGO PERFECCIONADOS 3.. ACTIVIDADES Y EJERCICIOS DE TOP SPIN 4. PRACTICA LIBRE 5. MINI TORNEOS	VIERNIES CACHIPAY SABADOS PEÑANEGRA

FUENTES DE DONDE SE SACO ALGUNA IMFOMACION

WWW.PREZI

WWW.EFDEPORTES.COM

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECI

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN MES DE NOVIEMBRE

NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
					RITMO	diferenciar los diferentes sonidos de los golpes de la pelota para evidentificar la veolocidad a la que este viene mediante ejercicios de percccncion al sonido y dependiendo la fuerza con la que se ejecuta.
					EQUILIBRIO	controlar el movimiento y las posturas sean ejecutadas correctamente en el tenis de mesa con ejercicios como saltar en un pie a la derecha y a la izquierda dominando la raqueta y el ping pong, pasando por una linea recta sin caerse y sin dejar de pibotear el ping pong en nuetra raqueta.
					ORIENTACION	
					DIFERENCIACION	
					REACCIÒN	estimular la toma de decciones en el monor tiempo posoble por locual se implementan dieferes tipos de ejercicios para ello como: de velocidad en reacccion simple o de reaccion por eleccion, tambien ejercicios como leventarse antes que caiga el ping pong al suelo y intercambios de pelotas etc jercicios propuestos por el formador para estimular esta capacidad
					ADAPTACIÒN	
			6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
					CORRER	ejecutar ejercicios los cuales nos ayudan a teber una forma mas energica de la locomocion que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto energetico asi mismo mejorando con la edad y el desarrollo motor para las bolas rapidas en el tenis de mesa cuando estas pican y salen dela mesa tendremos la obligacion de correr y contestar con diferentes golpes y efectos pero cuando cansdos podemos hacer ejercicios como este nos conocllevos tener bien el aire nos ayuda a correr o necesitamos con aire de derecha, correr
					SALTAR	
					ATRAPAR	ejecutar ejercicios los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y las manos lo ejecutan, como actividades que implementamos para la mejora encontramos botar la pelota con las dos manos lanzar la pelota al aire y recepcila, lanzar dejar rebotar y coger, sin mirarlas lanzarla la pelota
					RODAR	
	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOMETRICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe estamso contrayendo los musculos para poder eallizar el movimto efectuando un tipo de fuerza ya sea leve o fuerte podemos trabajar esto por medio de ejercicos como : practicar los saques , contestar las bolas , contestra de reves
					ISOTONICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe y bajamos la mano con la raqueta para devolverlo estamos rejando los musculos antagonistas de una forma rapida ya que este deporte nos lo exige podemos trabajarlo con ejercicios que nos competen todo el cuerpo poniendo en trabajo : lo saques
					EXPLOSIVA	trabajar la fuerza explosiva ya que en el tenis de mesa al trabajar esta fuerza garantizamos mejor la ejecucion y la velociad del saque siendo un elemento tecnico de vital importancia lo podemos trabajar con los siguientes ejercicios: en ejecutar los servicios del saque correctamente , la postura ,la precicion
			2	RESISTENCIA		
			3	VELOCIDAD	REACCION	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y velocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
			4	FLEXIBILIDAD	AMPLITUD DEL MOVIMIENTO	implementar ejercicios dinamicos o poturas que nos ayuden como el saludo al sol ,tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas,fonfo lateral, posicion vela
	TECNICO	DESTREZAS	1	POSTURA DE REVES	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado muñeca adentro
					GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra dentro del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento
					CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de reves
			2	GOLPE DE DERECHA	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado
					CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de derecha
					GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra fuera del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento es decir al lado de la pierna dominante
			3	POSICION BASICA		
					POSTURA	explicar la postura inicial para situarse frente a la mea de tenis teniendo en cuenta la flexion de rodillas el peso del cuerpo hacia adelnate , los pies al ancho de los hombros etc
			4	PARTIDO		
					MOVIMIENTO Y DEFINICION	ejecutar una srie de partidos donde se disputr el mejor de dos en estas edades
			5			
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE		
					AÑO	
					LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
			2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA MESA	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importantes como el reglamento del deporte
					LA BOLA	
					MEDIDAS DE LA MALLA	
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
					CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio

	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
					PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
					RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	
					ALIMENTACIÓN	
					PRESENTACION PERSONAL	
					DESCANSO Y SUEÑO	
					EJERCICIO FISICO	
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	
	RECREACION	DES LUDICAS Y RECREATIVAS				
			1	JUEGOS DE INTEGRACION		
					la cola del sorro, yermis	la cola del sorro, yermis
			2	JUEGOS TRADICIONALES		
					ponchados, la lleva , cogidas	ponchados , lalleva, cogidas
			3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
					pintar, dibujar	pintar, dibujar

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECI

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN MES DE NOVIEMBRE

NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
					RITMO	diferenciar los diferentes sonidos de los golpes de la pelota para evidentificar la veolocidad a la que este viene mediante ejercicios de percencion al sonido y dependiendo la fuerza con la que se ejecuta.
					EQUILIBRIO	controlar el movimiento y las posturas sean ejecutadas correctamente en el tenis de mesa con ejercicios como saltar en un pie a la derecha y a la izquierda dominando la raqueta y el ping pong, pasando por una linea recta sin caerse y sin dejar de pibotear el ping pong en nuetra raqueta.
					ORIENTACION	
					DIFERENCIACION	
					REACCIÓN	estimular la toma de deciciones en el monor tiempo posoble por locual se implementan dieferes tipos de ejercicios para ello como: de velocidad en reaccion simple o de reaccion por eleccion, tambien ejercicios como levantarse antes que caiga el ping pong al suelo y intercambios de pelotas etc jercicios propuestos por el formador para estimular esta capacidad.
					ADAPTACIÓN	
			6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
					CORRER	ejecutar ejercicios los cuales nos ayudan a teber una forma mas energica de la locomocion que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto energetico asi mismo mejorando con la edad y el desarrollo motor para las bolas rapidas en el tenis de mesa cuando estas pican y salen dela mesa tendremos la obligacion de correr y contestar con diferentes golpes y efectos pero cuando rapidos podemos hacer ejercicios como: entre dos compañeros lanzar balon al aire pong y correr a responderlo con golpe de derecha, correr
					SALTAR	
					ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a taperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y las manos lo ejecutan, como actividades que implementamos para la mejora encontramos : botar la pelota con las dos manos lanzar la pelota al aire y recogerla lanzar dejar rebotar y coger, por parejas lanzarse la pelota
					RODAR	
	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOMETRICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe estamso contrayendo los musculos para poder eallizar el moviento efectuando un tipo de fuerza ya sea leve o fuerte podemos trabajar esto por medio de ejercicos como : prscticar los saques , contestar las bolas , contestra de reves
					ISOTONICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe y bajamos la mano con la raqueta para devolverlo estamos rejando los musculos antagonistas de una forma rapida ya que este deporte nos lo exige podemos trabajarlo con ejercicios que nos competen todo el cuerpo poniendo en trabajo : lo saques
					EXPLOSIVA	trabajar la fuerza explosiva ya que en el tenis de mesa al trabajar esta fuerza garantizamos mejor la ejecucion y la velociad del saque siendo un elemento tecnico de vital importancia lo podemos trabajar con los siguientes ejercicios: en ejecutar los servicios del saque correctamente , la postura ,la precicion
			2	RESISTENCIA		
			3	VELOCIDAD	REACCION	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
			4	FLEXIBILIDAD	AMPLITUD DEL MOVIMIENTO	implementar ejercicios dinamicos o poturas que nos ayuden como el saludo al sol ,tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas,fonfo lateral, posicion vela
			1	POSTURA DE REVES	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado muñeca adentro
					GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra dentro del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento
					CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de reves

FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	2	GOLPE DE DERECHA	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado
					CONTROL	pilotear la pelota pata tener el control con el gope de derecha
					GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra fuera del esquema del cuerpo según la posicion y tenor la amplitud del movimiento es decir al lado de la pierna dominante
			3	POSICION BASICA	POSTURA	explicar la postura inicial para situarse frente a la mesa de tenis teniendo en cuenta la flexion de rodillas el peso del cuerpo hacia adelinate , los pies al ancho de los hombros etc
			4	PARTIDO	MOVIMIENTO Y DEFINICION	ejecutar una srie de partidos donde se dispute el mejor de dos en estas edades
			5			
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	
					LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conozcan el deporte que practican
			2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA MESA	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importantes como el reglamento del deporte
					LA BOLA	
					MEDIDAS DE LA MALLA	
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
					PACIENDA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
					RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	
					ALIMENTACIÓN	
					PRESENTACION PERSONAL	
					DESCANSO Y SUEÑO	
					EJERCICIO FISICO	
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	
	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la cola del coro, yermic	la cola del coro, yermic
			2	JUEGOS TRADICIONALES	ponchados, la lleva , cogidas	ponchados , lalleva, cogidas
			3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintar, dibujar	pintar, dibujar
			4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos de tenis de mesa	circuitos de tenis de mesa
			5	FESTIVALES RECREATIVOS		

DE ENTREGA	24 DE NOVIEMBRE DEL 2021
Y APELLIDOS DEL	ARIADNA MORENO
UNICIPIO	CACHIPAY

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarrollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	desnalazarse portando objetos sostenidos a su vez con otros objetos
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar circuitos en los cuales los deportistas tengan una firenciacion del espacio y de los agarres de raqueta
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y velocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de comprender la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permiten saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicios tos cuales nos sirvan para el fortalecimiento en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitos en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicios como plancas a rodejer que el abdomen toque la raqueta
						RESISTENCIA	implementar circuitos de baja intensidad o por medio de un juego como las cegidas
				2	RESISTENCIA		
						AEROBICA	diseñar una seri de ejercicios por determinados tiempos para ver como se encuentra el deportista como correr saltar todo por determinado tiempo
				3	VELOCIDAD		
						RELATIVA Y DE REACCION	saltar la cuerda alternando los pies y la direcion
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS		
						REFLEJOS	ejecutamos diferentes ejercicios en los cuales el deportista active su capacidad oculo manual de una manera rapida con ejercicios como : coger el ping pong antes de caiga al suelo
						AGILIDAD MENTAL	realizar circuitos los cuales impliquen ejecutar de forma rapida la solucion a un problema esto se puede evidenciar atravez de un a actividad de golpeo
				2	GOLPES DE DERECHA		
						CONTROL	postura inicial agarre correcto y dominio de bola
						SAQUES	realizar tecnica sin golpeo de bola , correccion de la tecnica , derribar objetos
				3	DESPLAZAMIENTOS		desplazarse alrededor de la mes haciendo ejercicios de postura
						DESPLAZAMIENTO	
							correccion de posturas de piernas y agarre de raqueta para ejecutar el movimiento
				4	GOLPE DE REVES		
						TECNICA	realizar sin golpeo de bola , derribar objetos sin olvidar la postura
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE		
						LUGAR DE SURGIMIENTO Y AÑO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conozcan el deporte que practican
				2	REGLAMENTACION		
						LOS SAQUES	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en cue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en cue momento es punto y su por que
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
						RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
						PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	implentar palabras con las cuales el deportista sienta que esta realizando un buen trabajo
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS				
				1	JUEGOS DE INTEGRACION		
						ponchados , lalleva, cogidas	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
						la cola del sorro, yermis	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
						pintar, dibujar	pintar, dibujar
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
						partidos simples	partidos simples
						circuitos de tenis de mesa	circuitos de tenis de mesa
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	24-nov-21
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ARIDNA GISELA MORENO POVEDA
MUNICIPIO	CACHIPAY

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: CACHIPAY**		
LUGAR:				CASA DE LA CULTURA	**HORARIO DE PRACTICA:**	DE 2PM A 6 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN** X	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO** X	
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	fomentar el cuidado del maaterial de trabajo	fomentar el cuidado del material del trabajo	fomentar el cuidado del material del trabajo	
			RESPONSABILIDAD	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	
			COMPAÑERISMO	fomentar el apoyo mutuo frente a las actividades	fomentar el poyo mutuo frente a las actividades	fomentar el poyo mutuo frente a las actividades	
			JUSTICIA				
			COOPERACION	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	ntar las buenas acciones y palabras frente a resultaods dir	mentar las buenas acciones y palabras frente a resultados diferente	fomentar las buenas acciones y palabras frente a resultados diferentes	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	insentivar a los deportistas a la practica sana	insentivar a los deportistas a la practica sana	insentivar a los deportistas a la practica sana	
			PARTICIPACIÓN	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA	llamado a lista y explicacion del contexto de la clase	llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase	llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	cefalo caudal estatica	cefalo caudal estatica	cefalo caudal estatica	
			MOVILIDAD ARTICULAR	dinamico	dinamico	dinamico	
			CALENTAMIENTO	etapa previa del desarrollo del desplazamiento	etapa previa al desarrollo del desplazamiento	etapa previa al desarrollo del desplazamiento	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	etapas previas para el desarrollo de la ubicación espacial	ubicación tempora espacial		
			RITMO	inciacion de sonido en cuanto al saque, cortes y estilos de	dicación tempora espacial con enfacis en la diferenciacion del sonic		
			EQUILIBRIO	manejo adecuado de posiciones referente al peso corporal	trol del movimiento de la raqueta mas pelota enn diferentes situacio		
			ORIENTACIÓN				
			DIFERENCIACIÓN				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		lizar un trabajo de campo implementado e la fuerza para el golpe ini		implementar un circuito de fuerza al ente competitivo
			VELOCIDAD	explosiva para la adaptacion del movimiento y la eficacia	alizar un trabajo de campo implementado la adaptacion del movimie		por medio de circuitos implementar tecnicas de velocidad de reaccion
			FLEXIBILIDAD	amplitud del movimiento flexion de tronco , brazos	amplitud del movimiento flexion de tronco y brazos		
			RESISTENCIA				realizar un circuito referent a la resistencia en caunto a la tecnica de juego
		ELEMENTOS TECNICOS	MESA	conocer la superficie plana y lisa con red divisora	conocer la superficie plana y lisa con red divisora		
			RAQUETAS	conocer la raqueta el mango las hojas para poder jugar	implementar un sistema de juego para conocer mi raqueta		con la que mas tenga confianza a la hora de juego
			PING PONG	conocer la bola esferica de los colores blancos y naranja	diferenciar las pelotas de juego y su utilizacion		
		ELEMENTOS TACTICOS	DERECHA	ante ejercicios darle a conocer a los deportistas el golpe b	mediante ejercicios darle a cónocer a los deportistas del golpe basic		mediante ejercicos apropiar el estilo de juego en el cual se desempeñe mejor
			REVES				realizar diferentes estilos de cortes como estrategia mediante el juego
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	cola del zorro	cola del zorro		mini torneos
			JUEGOS TRADICIONALES	ponchados	yermis		rey de cancha
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintura	pintura		rey de cortes
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	colocar lo visto en las clases en practica para reforzar	colocar lo visto en clases en practica		colocar lo visto en clases en practica

Página 1 Página 2

FIRMA FORMADOR:

INFORME DE TEST REALIZADOS EL DÍA 23 DE NOVIEMBRE DEL 2021 A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE TENIS DE MESA

OBJETIVO GENERAL: Valorar y medir las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas, la medición y la valoración de estas cualidades nos indican el estado del deportista siendo así pruebas que nos llevan a un control muy objetivo.

LUGAR: casa de la cultura cachipay

HORAS: de 2 pm a 6: 30 pm

FECHA: 23 de noviembre del 2021

A Continuación, se realizará la descripción de cada test con su respectivo análisis

ANTROPOMRTICAS

Estos test componen una serie de pruebas o datos de los individuos que muestran aspectos y medidas de su estado corporal y de la composición de su organismo de este modo podemos observar su estado de salud general.

Los aspectos que este evalúa son: talla, peso, altura y la envergadura

ENVERGADURA

Es la distancia que existe entre los dos extremos de ambas manos cuando se colocan los brazos extendidos de forma horizontal

ANALISIS

Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 7 a 13 años nos muestran unos aspectos positivos ya que la mayoría de ellos se encuentran con un peso estándar en esas edades quiere decir que están manteniendo una buena dieta alimenticia gracias al cuidado de sus padres, por otro lado analizamos la composición corporal y la proporcionalidad de cada persona, siendo estas pruebas el diagnostico mas utilizado para evaluar el grado de desarrollo en el niño evidenciándole al formador como se encuentra cada uno de ellos así poder llevar un control de lo evidenciado.

TEST DE SALTO VERTICAL

Este test nos muestra la diferencia entre la altura del deportista con la mano estirada hacia arriba y los pies en el suelo y la altura que puede llegar a alcanzar con al mano tras saltar esta prueba se utiliz para medir la potencia muscular del tren inferior del cuerpo teniendo en cuenta a la hora de ejecutar este salto la diferencia de la altura entre el brazo extendido en el momento de la bipedestacion y al tiempo de ejecutar el salto a tocar la maxima altura posible

ANALISIS

Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 7 a 17 años nos muestran unos aspectos positivos ya que la mayoría de ellos cuentan con fuerza, fuerza explosiva y lo mas importante que saben utilizar el reto del cuerpo para acompañar la acción de movimiento

Esto hace que el formador evalué la fuerza del tren inferior la potencia con la que se le puede trabajar a cada niño o niña y ver la evolución que este logra.

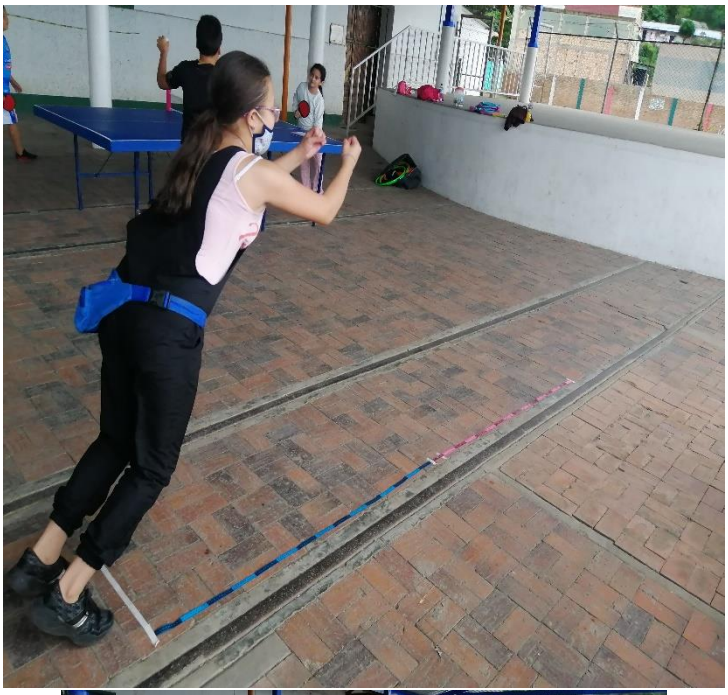
TEST DE 50 Y 20 MTS

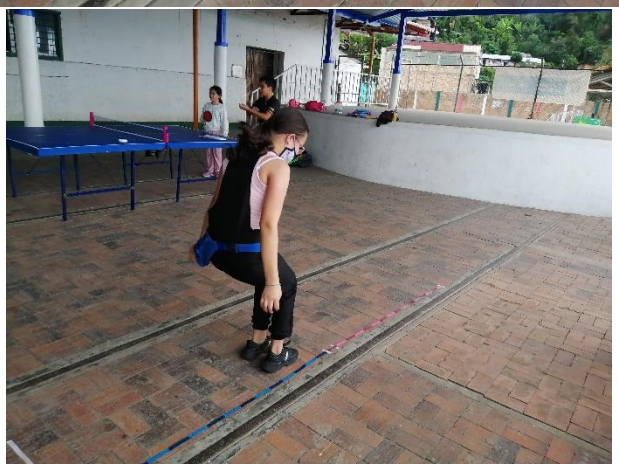
Básicamente este test mide la velocidad la rapidez y la técnica de braceo con la que se ejecutan los movimientos en una distancia determinada también es usado para comprobar la velocidad de reacción y desplazamiento bajo la presión de tener un buen tiempo.

ANALISIS

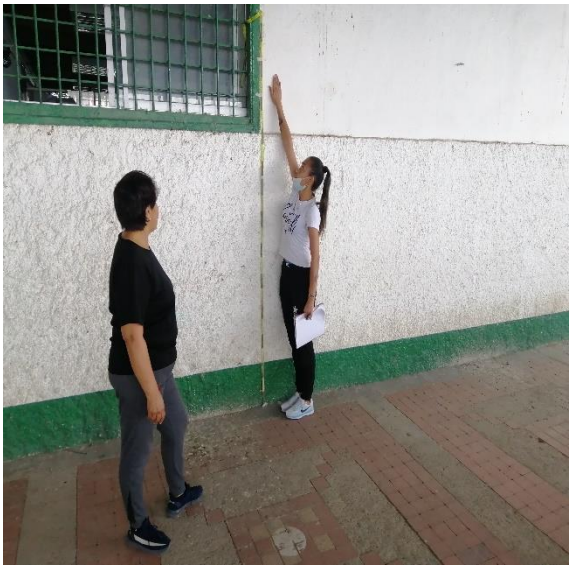
Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 7 a 13 años nos muestran unos aspectos regulares ya que muchos de ellos no ejecutan bien el patrón de carrera esto hace que al ejecutarse mal le cueste mucho al individuo avanzar esto hace que presenten problemas de coordinación biso pedica por ello se tiene que trabar en esta falencia que nos deja ver el test de 20 y 50 mts aparte de ellos en todos estos tes al intervenir diferentes grupos musculares podríamos partir de ello para empezar a buscar soluciones referente a cada musculo involucrado con el movimiento.

EVIDENCIAS SALTO HORIZONTAL





SALTO VERTICAL




ENVERGADURA




ESTATURA CENTADO Y ESTATURA DE PIE







INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	DICIPLINA	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1	tenis de mesa	ALISON QUINTANA	12	56:7	1 5 : 7	0 8 3 :	1 , 5 8
2	tenis de mesa	LAURA PUENTES	11	45:4	1 5 : 4	0 8 3 :	1 , 5 3
3	tenis de mesa	CAMILO GARCIA	13	50:4	1 5 : 7	0 8 4 :	1 , 5 3
4	tenis de mesa	SARA SPINEDA	9	30:1	1 1 : 0	0 8 1 :	1 , 3 0
5	tenis de mesa	OSCAR GUTIERREZ	12	43:5	1 6 : 0	0 8 4 :	1 , 6 0
6	tenis de mesa	JOSE MIGUEL AYALA	16	54:7	1 6 : 5	0 8 9 :	1 , 7 8
7	tenis de mesa	SEBASTIAN SANCHEZ	14	53:6	1 6 : 0	0 8 4 :	1 , 6 5
8	tenis de mesa	JAMES POVEDA	8	30:7	1 2 : 0	0 5 9 :	1 , 2 9
9	tenis de mesa	SALOME LEON	9	25:1	1 2 : 0	0 5 9 :	1 , 3 0
10	tenis de mesa	DENBEL ORDOBA	11	32:1	1 3 : 8	0 8 2 :	1 , 6 0
11	tenis de mesa	SHARON PEÑALOSA	11	56:7	1 5 : 0	0 8 2 :	1 , 6 4
12	tenis de mesa	FARID CARDONA	12	45:1	1 5 : 6	0 7 4 :	1 , 6 0
13	tenis de mesa	SOFIA VAQUERO	8	28:7	1 3 : 9	0 8 2 :	1 , 3 4

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 7 AÑOS A 12 AÑOS

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	tenis de mesa	ALISON QUINTANA	12	1	8	5	:			2	6	:			2	6	:	
2	tenis de mesa	LAURA PUENTES	11	1	8	4	:			2	3	:			2	5	:	
3	tenis de mesa	CAMILO GARCIA	13				:					:					:	
4	tenis de mesa	SARA SPINEDA	9	1	8	0	:			1	7	:			1	4	:	
5	tenis de mesa	OSCAR GUTIERREZ	12	1	9	5	:			2	5	:			2	4	:	
6	tenis de mesa	JOSE MIGUEL AYALA	16				:					:					:	
7	tenis de mesa	SEBASTIAN SANCHEZ	14				:					:					:	
8	tenis de mesa	JAMES POVEDA	8	1	6	7	:			2	0	:			2	0	:	
9	tenis de mesa	SALOME LEON	9	1	7	3	:			1	6	:			1	8	:	
10	tenis de mesa	DENBEL CORDOBA	11	1	8	0	:			1	8	:			1	9	:	
11	tenis de mesa	SHARON PEÑALOSA	11	1	8	9	:			2	2	:			2	5	:	
12	tenis de mesa	FARID CARDONA	12	1	8	7	:			2	6	:			2	4	:	
13	tenis de mesa	SOFIA VAQUERO	8	1	7	0	:			1	9	:			2	3	:	
14	tenis de mesa	JULIANA LOPEZ	8	1	6	9	:			1	5	:			1	8	:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 7 A 17 AÑOS

	DICIPLINA	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#
1	tenis de mesa	ALISON QUINTANA	12			:				1	:	3	7		1	:	3	9
2	tenis de mesa	LAURA PUENTES	11			:				1	:	3	3		1	:	2	6
3	tenis de mesa	CAMILO GARCIA	13			:				1	:	5	8		1	:	5	8
4	tenis de mesa	SARA SPINEDA	9			:				1	:	3	8		1	:	4	0
5	tenis de mesa	OSCAR GUTIERREZ	12			:				1	:	5	7		1	:	5	8
6	tenis de mesa	JOSE MIGUEL AYALA	16			:				1	:	6	9		1	:	7	5
7	tenis de mesa	SEBASTIAN SANCHEZ	14			:				1	:	6	0		1	:	6	7
8	tenis de mesa	JAMES POVEDA	8			:				0	:	6	9		0	:	6	2
9	tenis de mesa	SALOME LEON	9			:				0	:	6	2		0	:	6	5
10	tenis de mesa	DENBEL CORDOBA	11			:				1	:	5	3		1	:	6	4
11	tenis de mesa	SHARON PEÑALOSA	11			:				1	:	6	6		1	:	6	1
12	tenis de mesa	FARID CARDONA	12			:				1	:	5	7		1	:	5	2
13	tenis de mesa	SOFIA VAQUERO	8			:				0	:	9	4		0	.	9	3
14	tenis de mesa	JULIANA LOPEZ	8			:				0	:	6	8		0	:	6	6

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: 7 A 17 AÑOS

	DICIPLINA	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	tenis de mesa	ALISON QUINTANA	12	5		:	1	3	11		:	11	0
2	tenis de mesa	LAURA PUENTES	11	5		:	2	2	10		:	10	7
3	tenis de mesa	CAMILO GARCIA	13	3		:	8	1	9		:	9	0
4	tenis de mesa	SARA SPINEDA	9	5		:	8	8	12		:	12	7
5	tenis de mesa	OSCAR GUTIERREZ	12	4		:	4	4	9		:	9	7
6	tenis de mesa	JOSE MIGUEL AYALA	16	4		:	7	0	8		:	8	2
7	tenis de mesa	SEBASTIAN SANCHEZ	14	4		:	7	7	8		:	8	9
8	tenis de mesa	JAMES POVEDA	8	4		:	4	9	13		:	13	0
9	tenis de mesa	SALOME LEON	9	5		:	5	7	11		:	11	8
10	tenis de mesa	DENBEL ORDOBA	11	4		:	7	7	9		:	9	7
11	tenis de mesa	SHARON PEÑALOSA	11	3		:	7	6	11		:	11	9
12	tenis de mesa	FARID CARDONA	12	4		:	4	5	8		:	8	3
13	tenis de mesa	SOFIA VAQUERO	8	4		:	5	8	13		:	13	9
14	tenis de mesa	JULIANA LPEZ	8	5		:	5	7	13		:	13	7

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**
MAYO				
UNIO				
ULIO				
AGOSTO				
EPTIEMBRE				
CTUBRE				
NOVIEMBRE	2 pm a 6 :30	casa de la cultura	23 de noviembre 2021	el dia 23 de noviembre se realizaron unos test apartir de las de 2 pm, los cuales nos permiten saber que tipo de condicion fisica tienen o precentan nuestros deportistas, para que cada entrenador pueda conocer asi de forma precisa las caracteristicas fisico-deportivas de sus alumnos asi mismo su grado de evolucion ayudando asi auna planificacion de las capacidades de mejora en cuanto al rendimiento fisico , a las 6: 30 pm se terminan estas pruebas con resultados pasotivos en cuanto a las condiciones de nuestros deportistas, el test de leger nose realizo ya que para este test se tienen en cuentas las edades de 13 a 17 años y la escuela de formacion cuenta con muy pocas peronas de eesas edades las cuales se retiraon por el deber de otras obligaciones y no se les pudo realizar dicho test. todo esto se llevo a cabo en la casa de la cultura del municipio de cachipay.
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		CACHIPAY CUNDINAMARCA		
NOMBRE DEL FORMADOR		ARIADNA GISELA MORENO POVEDA		