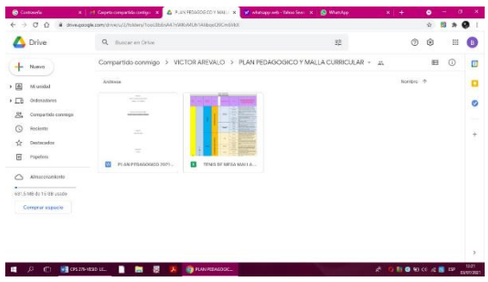
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**VÍCTOR GONZALO ARÉVALO MUÑOZ**	
No DE CONTRATO	**619**	
MUNICIPIO	**PACHO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PACHO**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 2



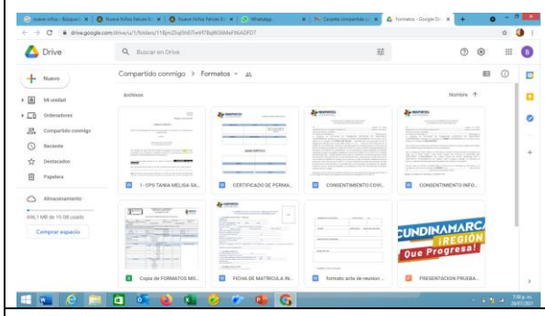
ACTIVIDAD 3



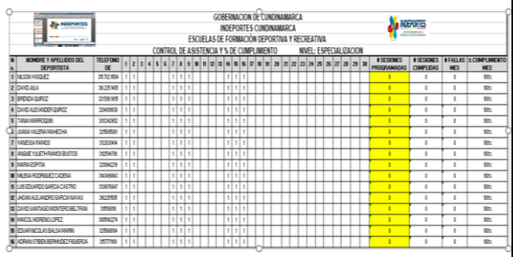
ACTIVIDAD 4



ACTIVIDAD 5

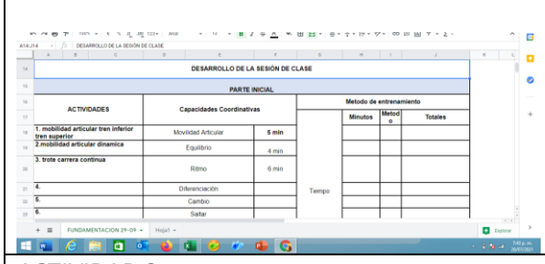


ACTIVIDAD 6

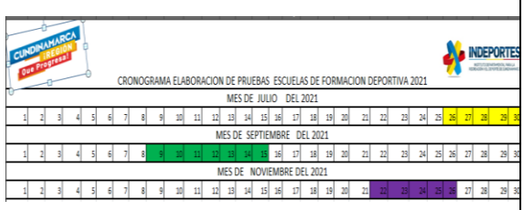


ACTIVIDAD 7

ACTIVIDAD 8



ACTIVIDAD 9



ACTIVIDAD 10



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02 de 2009

EL DIRECTOR
DEL INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTE RECREACION Y CULTURA DE PACHO
"IMDERC PACHO"

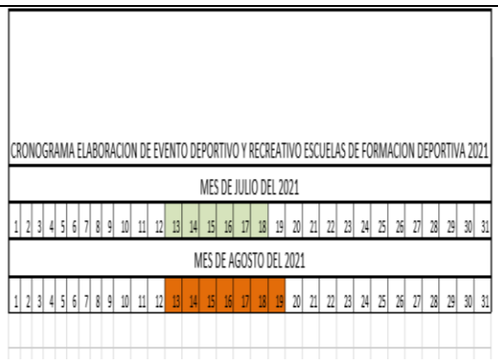
CERTIFICA QUE:

Que **VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.020.718.378 de Bogotá D.C presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA en el municipio, durante el período comprendido entre el 01 de Diciembre de 2021 al 16 de Diciembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en Pacho Cundinamarca a los (16) días del mes de diciembre del año Dos Mil Veintiuno (2021).

Atentamente.

WILMAR ABEL BERNAL FORERO
Director
IMDERC PACHO



ACTIVIDAD 11

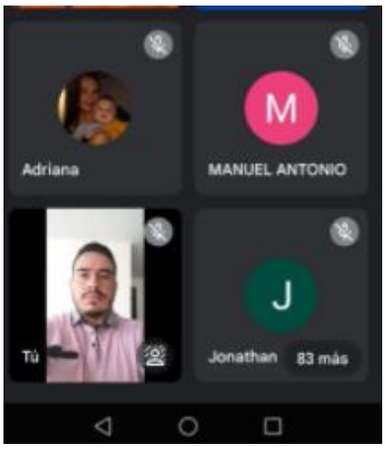
ACTIVIDAD 12





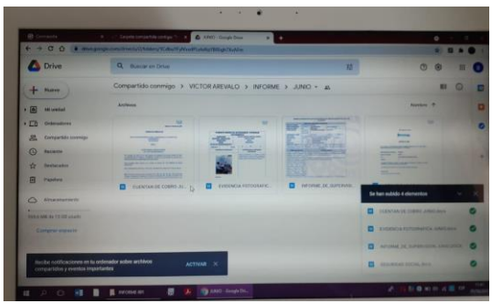
ACTIVIDAD 13

ACTIVIDAD 14





ACTIVIDAD 15





INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA

MUNICIPIO: PACHO

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIECOLES	JUEVES	OBSERVACIONES
12:00 MD A 2:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	PACHO COLISEO	PASUNCHA	PACHO COLISEO	
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO	PACHO COLISEO	PASUNCHA	PACHO COLISEO	
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION	
	SEDE DE TRABAO	PACHO COLISEO		PACHO COLISEO	
4:300 PM A 6:30 PM	GRUPO		ESPECIALIZACION		
	SEDE DE TRABAJO		PACHO COLISEO		

NOMBRE MONITOR VICTOR GONZALO AREVALO

FIRMA DEL MONITOR



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1			1											1
7 AÑOS	4			4											4
8 AÑOS	11	1	7	4	1										12
9 AÑOS	1		1												1
10 AÑOS	2	2		2	2										4
11 AÑOS	4		1	3											4
12 AÑOS	6		2	4											6
13 AÑOS	5		5												5
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	3		3												3
16 AÑOS	0														0
17 AÑOS	5	1	4	1	1										6
TOTALES	44	4	25	19	4										48

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	16	1
FUNDAMENTACION	13	2
PERFECIONAMIENT	15	1

Página 1



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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BREYNER FABIAN	321 449 8483	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
2	JUAN FELIPE	321 970 5555	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
3	VALERI SOFIA TORRES	3123607272	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
4	JUAN DANIEL CRISTANCHO GUZMAN	320 575 2314	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
5	KEVIN NICOLAS DURAN LOPEZ	314 312 0396	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
6	HAROL ZAIR FIGUEROA AREVALO	310 464 6888	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
7	BRAYAN SMIT FIGUEROA AREVALO	311 464 6888	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
8	JUAN PABLO MAHECHA BENITEZ	322 377 8855	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
9	ANDRES FELIPE MUÑOZ FERNANDEZ	321 631 7229	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
10	SAMUEL JOSHUA MUÑOZ FERNANDEZ	321 631 7229	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
11	DANIEL SANTIAGO ORJUELA GONZALEZ	317 740 3879	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
12	DEINER ANDREY ORTEGA RODRIGUEZ	301 418 2116	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
13	JUAN MANUEL RODRIGUEZ PRIETO	321 970 5534	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
14	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ VAZQUEZ	314 262 8584	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
15	DANIEL EDUARDO RIAÑO SALAZAR	313 458 6013	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
16	JUAN MANUEL RIAÑO SALAZAR	313 458 6013	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
17	EMMANUEL RODRIGUEZ NIETO	320 3428890	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%



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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES PEÑA	300 432 8906	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
2	HAROLL ZAMUDIO	320 208 3231	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
3	JUAN DANIEL CRISTANCHO	320 5752314	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
4	MARTIN HENAO	310 503 7355	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
5	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ	314 262 8584	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
6	GABRIEL AREVALO VARGAS	3133623348	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
7	MISHELL TATIANA SOTELO	3103262674	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
8	SARA CAMILA ESCOBAR	3143120396	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
9	DANIEL SANTIAGO MONTERO	3228185278	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
10	CAMILA ORJUELA	3115266699	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
11	YORMAN DANILO AGUILAR SALAZAR	321 462 0191	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
12	AURELIO ATUESTA ÁLVAREZ	313 524 0654	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
13	JHON JAIRO ATUESTA ÁLVAREZ	313 524 0654	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
14	MIGUEL ANGEL ATUESTA ÁLVAREZ	313 524 0654	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
15	DUVAN FERNEY BENAVIDEZ SANTANA	322 237 9054	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: ESPECIALIZACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NILSON VASQUEZ	315 702 9504	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
2	DAVID JULA	316 225 1485	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
3	BRENDA QUIROZ	321 590 9815	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
4	DAVID ALEXANDER QUIROZ	3204189036	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
5	TANIA MARROQUIN	3013342652	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
6	JUANA VALERIA MAHECHA	3215635061	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
7	VANESSA RAMOS	3132630414	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
8	ANGUIE YULIETH RAMOS BUSTOS	3112594798	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
9	MARIA ESPITIA	3218942219	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
10	MILENA RODRIGUEZ CADENA	3143498843	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
11	LUIS EDUARDO GARCIA CASTRO	3139876647	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
12	JHOAN ALEJANDRO GARCIA NAVAS	3162251585	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
13	DAVID SANTIAGO MONTERO BELTRAN	3115188118	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
14	MAICOL MORENO LOPEZ	3005142274	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
15	EDUAR NICOLAS BALSA MARIN	3215668184	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%
16	ADRIAN STIBEN BERMUDEZ FIGUEROA	3157771100	1	1					1	1	1					1	1	1															8	8	0	100%

12 fotos bien organizadas con cada uno de los niveles

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**VÍCTOR GONZALO ARÉVALO MUÑOZ**	
No DE CONTRATO	**619**	
MUNICIPIO	**PACHO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO/PASUNCHA**	**DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
INICIACION 	INICIACION 	
INICIACION 	INICIACION 	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	

	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	
PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: PACHO**				
LUGAR:				COLISEO/ PASUNCHA		**HORARIO DE PRACTICA: 12:00 MD A 6:00 PM**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD	x		X		X		
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA					X		
			COOPERACION	x		X		X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	x		X		X		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO	x		X		X		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X		X		X		
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		X		
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		X		X		
			VELOCIDAD	x		X		X		
			FLEXIBILIDAD	x		X		X		
			RESISTENCIA	x		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AGARRE	x		X		X		
			GOLPE DE DERECHA	x		X		X		
			SAQUE DE DERECHA	x		X		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X		
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE DICIEMBRE	**Lugar: PASUNCHA**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 12:00 PM**	**N° de sesión:060**	N° de semana: 020
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 17		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 10 minutos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad pendulatoria tren superior a inferior		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3. caminar sobre las lineas del campo	Equilibrio			5	
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 12:00 PM**	**N° de sesión:061**	N° de semana: 020
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					

Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 10 minutos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad pendulatoria tren superior a inferior		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3. caminar sobre las lineas del campo	Equilibrio			5	
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora:1 2:00 PM**	**N° de sesión: 062**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 17		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 5 minutos	Calentamiento		**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**

Firma formador	
Firma formador	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE DICIEMBRE	**Lugar: PASUNCHA**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 12:00 PM**	**N° de sesión: 063**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:**	17	**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					

Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 5 minutos	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento	**x**	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	

1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 12:00 PM**	**N° de sesión: 064**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 17		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					

Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		**x**	6	campo deportivo
3. JUMPING JAM	Calentamiento		**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo

3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 12:00 PM**	**N° de sesión: 065**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 17		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.CARRERAS DE 20 METROS		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8. TREN INFERIOR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento	**x**	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. como agarrar la pala de derecha	X			10	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	X			10	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	X			10	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	X			10	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE DICIEMBRE	Lugar: PASUNCHA	Municipio: PACHO	Hora: 12:00 PM	N° de sesión: 066	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			N° de deportistas: 17		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	x	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica	X		mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.CARRERAS DE 20 METROS		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8. TREN INFERIOR	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento	x	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	

14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5	
15				
16				
17				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 12:00 PM**	**N° de sesión: 067**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 17		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACION					

Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TREN SUPERIOR FLEXIONES Y FONDOS	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. TREN SUPERIOR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	

	Componete Teorico	TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5	
11.	uso del tapabocas			
12				
13.				
	Componete Social evolutivo	TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5	
15				
16				
17				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE DICIEMBRE	**Lugar: PASUNCHA**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión:060**	N° de semana: 020
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 10 minutos	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad pendulatoria tren superior a inferior		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3. caminar sobre las lineas del campo	Equilibrio			5	
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión:061**	N° de semana: 020
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 10 minutos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad pendulatoria tren superior a inferior		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento	**x**	
2.	Ritmo		
3. caminar sobre las lineas del campo	Equilibrio		5
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 062**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 5 minutos	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento	**x**	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**

Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE DICIEMBRE	**Lugar: PASUNCHA**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 063**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 5 minutos	Calentamiento		**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	

1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 064**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		**x**	6	campo deportivo
3. JUMPING JAM	Calentamiento		**x**	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo

3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 065**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.CARRERAS DE 20 METROS		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8. TREN INFERIOR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento	**x**	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. como agarrar la pala de derecha	X			10	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	X			10	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	X			10	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	X			10	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE DICIEMBRE	Lugar: PASUNCHA	Municipio: PACHO	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 066	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 12 años
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	x	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica	X		mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.CARRERAS DE 20 METROS		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8. TREN INFERIOR	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		x	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		

14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 067**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
rabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TREN SUPERIOR FLEXIONES Y FONDOS	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. TREN SUPERIOR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	

	Componete Teorico	TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5	
11.	uso del tapabocas			
12				
13.				
	Componete Social evolutivo	TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5	
15				
16				
17				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE DICIEMBRE	Lugar: PASUNCHA	Municipio: PACHO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión:060	N° de semana: 020
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			N° de deportistas: 16		Edades: 13 a 17 años
PERFECCIONAMIENTO					

Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 10 minutos	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad pendulatoria tren superior a inferior		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3. caminar sobre las lineas del campo	Equilibrio			5	
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 DE DICIEMBRE	Lugar: COLISEO	Municipio: PACHO	Hora: 4:00 PM	N° de sesión:061	N° de semana: 020
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 16		**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 10 minutos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad pendulatoria tren superior a inferior		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento		**x**		
2.	Ritmo				
3. caminar sobre las lineas del campo	Equilibrio			5	
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Objetivo General:	Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente
Objetivo Especifico:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe
Objetivo Tecnico o Tactico:	golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. trotar durante 5 minutos	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento	**x**	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación	x	5
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación	x	5
6.	Reacción		
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8.			
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear		10
	Componete Teorico	TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos		5
11.	uso del tapabocas		
12			
13.			
	Componete Social evolutivo	TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar		5
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE DICIEMBRE	**Lugar: PACHO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 4:30 PM**	**N° de sesión: 063**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:** 15		**Edades: 9 a 12 años**
FUNDAMENTACION					
Objetivo General:	Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular		x	6	campo deportivo
3. trotar durante 5 minutos	Calentamiento		x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	X	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		x	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. como agarrar la pala de derecha	X			10	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	X			10	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	X			10	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	X			10	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					
PARTE FINAL					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		
1.Estiramiento	x	3			alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3			mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3			pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1			pimpones
Nombre del formador:	VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ				
Firma formador					
Firma formador					



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 064**	N° de semana: 021
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:**	16	**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	**X**	15	mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 065**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:**	16	**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			

7.		Reacciòn			
8. TREN INFERIOR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE DICIEMBRE	**Lugar: PACHO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 4:30 PM**	**N° de sesión: 066**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:**	16	**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe					
Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	MAXIMA			alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.CARRERAS DE 20 METROS		Desplazamiento		10	

3.	Equilibrio				
4. como ubicarse frente a la mesa	Orientación		x	5	
5. movimientos frente a la mesa	Diferenciación		x	5	
6.	Reacción				
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.					
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10	
	Componete Teorico		TEMAS		
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5	
11.	uso del tapabocas				
12					
13.					
	Componete Social evolutivo		TEMAS		
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5	
15					
16					
17					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: PACHO**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 067**	N° de semana: 022
Nombre del Formador: VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ			**N° de deportistas:**	16	**Edades: 13 a 17 años**
PERFECCIONAMIENTO					

Objetivo General: Golpear la pelota con la raqueta para que pase por arriba de la redy bote en el campo del contrario, de forma que este no la devuelva correctamente

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deportetenis de mesa el saque y tipos de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico: golpear la pelota hacia arriba y adelante con la pala para ejecutar el TOPSPIN

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
abajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	alumno
2.trabajo articular individual	Movilidad Articular	**x**	6	campo deportivo
3. TRABAJO CON SOGA	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TREN SUPERIOR FLEXIONES Y FONDOS	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	alumno
2.		Explosiva			campo deportivo
3.	Resistencia	Aerobica			mesa de pimpon
4.		Anaerobica			pala o raqueta
5.	Velocidad	Maxima			pimpones
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. TREN SUPERIOR	Flexibilidad	Estatica	**X**	5	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. como ejecutar el golpe con la pala	Acoplamiento		**x**	5	
2.	Ritmo				

6.	Reacción			
7. agarre de la pala y golpear	Adaptación		x	5
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
8.				
9. golpear el pimpon con la pala de derecha	golpear			10
	Componete Teorico		TEMAS	
10. protocolos de seguridad	lavado de manos			5
11.	uso del tapabocas			
12				
13.				
	Componete Social evolutivo		TEMAS	
14.la hidratacion	que es la hidratacion y pausa para hidratar			5
15				
16				
17				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. como agarrar la pala de derecha	**X**			**10**	alumno
2. como golpear el pimpon de derecha	**X**			**10**	campo deportivo
3. posision basica del tenis de mesa	**X**			**10**	mesa de pimpon
4. saque inicial de derecha	**X**			**10**	pala o raqueta
5.					pimpones
6.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	3		alumno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		mesa de pimpon
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3		pala o raqueta
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1		pimpones

Nombre del formador:	**VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**
Firma formador	
Firma formador	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	TENIS DE MESA	FECHA:	16-Dec
MUNICIPIO:	Pacho	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
RESPONSABLE:	Victor Gonzalo Arevalo		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	BREYNER FABIAN	x				x									x						x		321 449 8483		
2	JUAN FELIPE	x				x									x						x		321 970 5555		
3	VALERI SOFIA TORRES		x			x									x						x		3123607272		
4	JUAN DANIEL CRISTANCHO GUZMAN	x				x									x						x		320 575 2314		
5	KEVIN NICOLAS DURAN LOPEZ	x				x									x						x		314 312 0396		
6	HAROL ZAIR FIGUEROA AREVALO	x				x									x						x		310 464 6888		
7	BRAYAN SMIT FIGUEROA AREVALO	x				x									x						x		311 464 6888		
8	JUAN PABLO MAHECHA BENITEZ	x				x									x						x		322 377 8855		
9	ANDRES FELIPE MUÑOZ FERNANDEZ	x				x									x						x		321 631 7229		
10	SAMUEL JOSHUA MUÑOZ FERNANDEZ	x				x									x						x		321 631 7229		
11	DANIEL SANTIAGO ORJUELA GONZALEZ	x				x									x						x		317 740 3879		
12	DEINER ANDREY ORTEGA RODRIGUEZ	x				x									x						x		301 418 2116		
13	JUAN MANUEL RODRIGUEZ PRIETO	x				x									x						x		321 970 5534		
14	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ VAZQUEZ	x				x									x						x		314 262 8584		
15	DANIEL EDUARDO RIAÑO SALAZAR	x				x									x						x		313 458 6013		
16	JUAN MANUEL RIAÑO SALAZAR	x				x									x						x		313 458 6013		
17	EMMANUEL RODRIGUEZ NIETO	x				x									x						x		320 3428890		
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

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

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	TENIS DE MESA	FECHA:	16-Dec
MUNICIPIO:	Pacho	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
RESPONSABLE:	Victor Gonzalo Arevalo		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	ANDRES PEÑA	X					X								X						X		300 432 8906		
2	HAROLL ZAMUDIO	X				X									X						X		320 208 3231		
3	JUAN DANIEL CRISTANCHO	X				X									X						X		320 5752314		
4	MARTIN HENAO	X				X									X						X		310 503 7355		
5	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ	X				X									X						X		314 262 8584		
6	GABRIEL AREVALO VARGAS	X					X								X						X		3133623348		
7	MISHELL TATIANA SOTELO		X			X									X						X		3103262674		
8	SARA CAMILA ESCOBAR		X				X								X					X			3143120396		
9	DANIEL SANTIAGO MONTERO	X					X								X						X		3228185278		
10	CAMILA ORJUELA		X			X									X						X		3115266699		
11	YORMAN DANILO AGUILAR SALAZAR	X				X									X						X		321 462 0191		
12	AURELIO ATUESTA ÁLVAREZ	X					X								X						X		313 524 0654		
13	JHON JAIRO ATUESTA ÁLVAREZ	X				X									X						X		313 524 0654		
14	MIGUEL ANGEL ATUESTA ÁLVAREZ	X				X									X						X		313 524 0654		
15	DUVAN FERNEY BENAVIDEZ SANTANA	X				X									X						X		322 237 9054		
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

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

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	TENIS DE MESA	FECHA:	16-Dec
MUNICIPIO:	Pacho	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
RESPONSABLE:	Victor Gonzalo Arevalo		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	NILSON VASQUEZ	X					X								X						X		315 702 9504		
2	DAVID JULA	X					X								X						X		316 225 1485		
3	BRENDA QUIROZ		X				X								X						X		321 590 9815		
4	DAVID ALEXANDER QUIROZ		X				X								X						X		3204189036		
5	TANIA MARROQUIN		X				X								X						X		3013342652		
6	JUANA VALERIA MAHECHA		X				X								X						X		3215695061		
7	VANESSA RAMOS		X				X								X						X		3132630414		
8	ANGUIE YULIETH RAMOS BUSTOS		X				X								X						X		3112594798		
9	MARIA ESPITIA		X				X								X						X		3218942219		
10	MILENA RODRIGUEZ CADENA		X				X								X						X		3143498843		
11	LUIS EDUARDO GARCIA CASTRO	X					X								X						X		3139876647		
12	JHOAN ALEJANDRO GARCIA NAVAS	X					X								X						X		3162251585		
13	DAVID SANTIAGO MONTERO BELTRAN	X					X								X						X		3115188118		
14	MAICOL MORENO LOPEZ	X					X								X						X		3005142274		
15	EDUAR NICOLAS BALSA MARIN	X					X								X						X		3215668184		
16	ADRIAN STIBEN BERMUDEZ FIGUEROA	X					X								X						X		3157771100		
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

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

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02 de 2009

EL DIRECTOR

DEL INSTITUTO MUNICIPAL

DE DEPORTE RECREACION Y CULTURA DE PACHO

"IMDERC PACHO"

CERTIFICA QUE:

Que **VICTOR GONZALO AREVALO MUÑOZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.020.718.378 de Bogotá D.C presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA en el municipio, durante el período comprendido entre el 01 de Diciembre de 2021 al 16 de Diciembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en Pacho Cundinamarca a los (16) días del mes de diciembre del año Dos Mil Veintiuno (2021).

Atentamente.

WILMAR ABEL BERNAL FORERO
Director
IMDERC PACHO

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				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO	200 PM	PACHO	26 DE AGOSTO DE 2021	LOGRAMOS CONSEGUIR OTRA MESA PARA LA PRCTICA DE EL (TENIS DE MESA), CON LA AYUDA DEL IMDERC PACHO
SEPTIEMBRE	200 PM	PACHO	30 DE SEPTIEMBRE DE 2021	LOGRAMOS CONSEGUIR MATERIAL DEPORTIVO (PIMPONES) PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE MESA
OCTUBRE	200 PM	PACHO	28 DE OCTUBRE DE 2021	LOGRAMOS CONSEGUIR UN NUEVO ESPACIO PARA ENTRENAR EN EL CORREGIMIENTO DE PASUNCHA
NOVIEMBRE	200 PM	PACHO	18 DE NOVIEMBRE DE 2021	LOGRAMOS GESTIONAR UN COMPARTIR CON LA PARTICIPACION DE 27 DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TENIS DE MESA
DICIEMBRE	201 PM	PACHO	15 DE DICIEMBRE DE 2021	LOGRAMOS GESTIONAR UN COMPARTIR CON LA PARTICIPACION DE 22 DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TENIS DE MESA
MUNICIPIO		PACHO		
NOMBRE DEL FORMADOR		VICTOR AREVALO MUÑOZ		

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
INICIACION

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

MUNICIPIO	PACHO
DEPORTE	TENIS DE MESA

6 A 8 AÑOS

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	IMC	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	20 MTS	50MTS	S. HORIZONTAL	S.VERTICAL	S. RUN	300 METROS
			KG	CMS.		CMS.	CMS.			CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO
			#	#	#	#	#	SEG : 1/100	SEG : 1/100	#	#	SEG : M / SEG	SEG : M : M / SEG
1	BREYNER FABIAN	8	27,7	1,28	16,90673828	77	1,25	3 : 4 6	7 : 3 3	152 :	8 :	11 : 53	8 : 19 : 23
2	JUAN FELIPE	8	20,8	1,19	14,68822823	68	1,21	3 : 4 7	8 : 4 7	140 :	9 :	12 : 09	10 : 45 : 83
3	VALERI SOFIA TORRES	8	29,3	1,22	19,6855684	65	1,22	3 : 2 7	6 : 2 7	134 :	11 :	13 : 47	11 : 51 : 73
4	JUAN DANIEL CRISTANCHO GUZMAN	8	27,7	1,35	15,19890261	70	1,28	3 : 6 6	7 : 6 6	143 :	7 :	12 : 00	10 : 40 : 93
5	KEVIN NICOLAS DURAN LOPEZ	8	23,1	1,25	14,784	71	1,3	3 : 6 8	8 : 6 8	137 :	8 :	11 : 10	9 : 40 : 48
6	HAROL ZAIR FIGUEROA AREVALO	8	26,7	1,27	16,55403311	68	1,29	3 : 5 8	7 : 5 8	117 :	8 :	12 : 93	10 : 39 : 64
7	BRAYAN SMIT FIGUEROA AREVALO	8	25,2	1,27	15,62403125	65	1,32	3 : 8 0	7 : 8 0	120 :	9 :	12 : 45	10 : 40 : 55
8	JUAN PABLO MAHECHA BENITEZ	8	31	1,23	20,49044881	66	1,33	3 : 8 5	6 : 8 5	103 :	11 :	12 : 82	9 : 04 : 86
9	ANDRES FELIPE MUÑOZ FERNANDEZ	8	33,7	1,31	19,63755026	70	1,28	3 : 7 9	7 : 0 9	111 :	10 :	16 : 18	10 : 55 : 77
10	SAMUEL JOSHUA MUÑOZ FERNANDEZ	8	33,5	1,22	22,50739049	69	1,29	4 : 3 0	8 : 5 5	112 :	9 :	13 : 30	10 : 44 : 11
11	DANIEL SANTIAGO ORJUELA GONZALEZ	8	25	1,22	16,79656006	64	1,27	3 : 2 8	7 : 1 1	140 :	9 :	11 : 67	10 : 34 : 68
12	DEINER ANDREY ORTEGA RODRIGUEZ	8	25,1	1,25	16,064	71	1,31	3 : 9 0	7 : 3 5	120 :	8 :	11 : 33	11 : 23 : 86
13	JUAN MANUEL RODRIGUEZ PRIETO	8	33,7	1,33	19,05138787	68	1,28	4 : 4 8	9 : 3 8	108 :	8 :	13 : 67	10 : 15 : 39
14	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ VAZQUEZ	8	25,4	1,29	15,2635058	65	1,27	3 : 5 6	7 : 9 6	127 :	9 :	11 : 83	9 : 40 : 04
15	DANIEL EDUARDO RIAÑO SALAZAR	8	31,1	1,31	18,12248703	66	1,26	3 : 2 1	8 : 2 1	134 : 5	10 : 5	11 : 69	10 : 14 : 76
16	JUAN MANUEL RIAÑO SALAZAR	8	26	1,25	16,64	69	1,3	3 : 3 3	7 : 3 3	142 :	10 :	11 : 70	11 : 55 : 77
17	EMMANUEL RODRIGUEZ NIETO	8	32	1,33	18,09033863	70	1,32	3 : 6 0	7 : 6 0	102 :	8 :	11 : 64	10 : 01 : 88

NOMBRE DEL MONITOR	GONZALO AREVALO MUÑOZ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
FUNDAMENTACION

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

MUNICIPIO	**PACHO**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**

9 A 12 AÑOS

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	IMC	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	20 MTS	50 MTS	S. HORIZONTAL	S.VERTICAL	S. RUN	300 METROS
			KG	CMS.		CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO	CMS.	CMS.	TIEMPO	TIEMPO
			#	#	#	#	#	SEG : 1/100	SEG : 1/100	# # # : #	# # # : #	SEG : M / SEG	SEG : M : M / SEG
1	ANDRES PEÑA	12	34,8	1,45	16,55172414	77	1,25	3 : 26	6 : 16	155 :	7 :	10 : 75	9 : 19 : 23
2	HAROLL ZAMUDIO	11	35,6	1,51	15,61335029	68	1,21	3 : 33	5 : 53	155 :	5 :	10 : 40	9 : 45 : 83
3	JUAN DANIEL CRISTANCHO	11	40,9	1,51	17,93780975	65	1,22	3 : 32	5 : 52	163 :	6 :	10 : 48	9 : 51 : 73
4	MARTIN HENAO	10	34,7	1,4	17,70408163	70	1,28	3 : 52	6 : 22	151 :	9 :	11 : 35	9 : 40 : 93
5	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ	10	31	1,33	17,52501555	71	1,3	3 : 36	7 : 16	149 :	9 :	11 : 08	8 : 40 : 44
6	GABRIEL AREVALO VARGAS	12	27,5	1,35	15,08916324	68	1,29	3 : 25	5 : 41	126 :	9 :	10 : 65	9 : 39 : 46
7	MISHELL TATIANA SOTELO	10	29,7	1,35	16,2962963	65	1,32	3 : 84	6 : 50	119 :	8 :	11 : 48	9 : 40 : 55
8	SARA CAMILA ESCOBAR	12	31,2	1,48	14,2439737	66	1,33	3 : 04	6 : 04	153 :	7 :	10 : 58	8 : 04 : 86
9	DANIEL SANTIAGO MONTERO	12	32,8	1,4	16,73469388	70	1,28	3 : 04	6 : 28	154 :	7 :	10 : 68	10 : 55 : 77
10	CAMILA ORJUELA	11	31,2	1,41	15,69337558	69	1,29	3 : 57	6 : 57	150 :	9 :	11 : 28	9 : 44 : 11
11	YORMAN DANILO AGUILAR SALAZAR	10	22,6	1,2	15,69444444	64	1,27	3 : 48	6 : 58	146 :	1 3 :	11 : 11	9 : 34 : 68
12	AURELIO ATUESTA ÁLVAREZ	12	34,6	1,47	16,01184692	71	1,31	2 : 94	6 : 94	161 :	8 :	10 : 47	10 : 23 : 86
13	JHON JAIRO ATUESTA ÁLVAREZ	10	34,2	1,41	17,20235401	68	1,28	3 : 21	5 : 51	153 :	7 :	11 : 99	8 : 15 : 39
14	MIGUEL ANGEL ATUESTA ÁLVAREZ	11	38,4	1,42	19,04384051	65	1,27	3 : 53	7 : 32	145 :	9 :	11 : 74	8 : 40 : 04
15	DUVAN FERNEY BENAVIDEZ SANTANA	10	42,1	1,5	18,71111111	66	1,26	3 : 73	7 : 33	143 :	1 2 :	11 : 22	8 : 14 : 76
16	MAICOL DAVID	12	37,7	1,59	14,91238479	69	1,3	3 : 40	8 : 10	152 :	9 :	10 : 95	11 : 55 : 77
17	JHON ESTIBEN	12	28,7	1,38	15,07036337	70	1,32	3 : 33	7 : 43	127 :	8 :	10 : 75	10 : 01 : 88

FECHA APLICACIÓN DE LA PRUEBA nov-21

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
INICIACION - IRRADIACION Y FUNDAMENTACION DEPORTIVA"

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

MUNICIPIO	**PACHO**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**

13 A 17 AÑOS

	APELLIDOS	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	IMC	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	20 MTS					S. RUN					WELL´S					2.000 MTS							
			KG	CMS.	6 DE FEBRERO	CMS.	CMS.	6 DE FEBRERO					TIEMPO					CMS.					TIEMPO							
			#	#	#	#	#	SEG		:		1/100	SEG		:		M / SEG	#	#	#	:	#	MIN		:	SEG		:	M / SEG	
1	NILSON VASQUEZ	15	44,7	1,59	17,68126261	78	1,3		3	:	7	8	1	0	:	4	0		2	4	:			9	:	5	5	:	7	7
2	DAVID JULA	16	66,1	1,76	21,33910124	69	1,21		3	:	3	9		8	:	4	8		3	2	:			8	:	2	0	:	9	5
3	BRENDA QUIROZ	14	48,4	1,62	18,44231062	70	1,23		3	:	1	4	1	0	:	6	2		3	1	:			9	:	1	2	:	5	5
4	DAVID ALEXANDER QUIROZ	15	58,3	1,68	20,65617914	72	1,35		3	:	4	0		9	:	8	0		2	5	:			8	:	4	2	:	5	1
5	TANIA MARROQUIN	14	49,3	1,65	18,10835629	73	1,3		3	:	0	7	1	0	:	4	0		1	9	:			9	:	1	5	:	6	7
6	JUANA VALERIA MAHECHA	14	55	1,6	21,484375	70	1,29		4	:	1	6	1	0	:	0	8		2	3	:		1	4	:	5	5	:	3	3
7	VANESSA RAMOS	15	48,1	1,52	20,81890582	69	1,32		4	:	2	1	1	2	:	6	5		2	0	:		1	3	:	5	4	:	6	6
8	ANGIE YULIETH RAMOS BUSTOS	13	40,9	1,56	16,80637738	70	1,36		3	:	6	0		9	:	4	8		2	5	:		1	2	:	3	3	:	1	2
9	MARIA ESPITIA	14	50,8	1,66	18,43518653	73	1,35		3	:	2	2		9	:	5	8		2	9	:			9	:	4	9	:	1	4
10	MILENA RODRIGUEZ CADENA	14	66,9	1,59	26,46256082	69	1,29		3	:	2	8	1	0	:	8	2		2	0	:		1	2	:	5	7	:	9	7
11	LUIS EDUARDO GARCIA CASTRO	14	56	1,76	18,0785124	69	1,27		2	:	8	5		8	:	3	6		3	4	:		1	1	:	2	9	:	5	2
12	JHOAN ALEJANDRO GARCIA NAVAS	13	65,7	1,72	22,20795024	78	1,31		3	:	0	4	1	0	:	2	2		2	2	:		1	2	:	1	2	:	0	7
13	DAVID SANTIAGO MONTERO BELTRAN	14	45,7	1,54	19,26969135	70	1,28		3	:	4	3	1	2	:	3	5		3	5	:	5	1	2	:	5	2	:	9	3
14	MAICOL MORENO LOPEZ	15	82,2	1,66	29,83016403	65	1,27		3	:	2	6		9	:	2	9		2	7	:		1	1	:	1	8	:	0	9
15	EDUAR NICOLAS BALSA MAREN	14	56,9	1,59	22,50702108	68	1,26		3	:	4	1	1	2	:	3	6		2	5	:		1	3	:	3	0	:	4	9
16	ADRIAN STIBEN BERMUDEZ FIGUEROA	14	45,7	1,54	19,26969135	71	1,3		3	:	4	9	1	2	:	4	5		2	6	:		1	5	:	4	9	:	6	2

NOMBRE DEL MONITOR	**VICTOR AREVALO MUÑOZ**
FECHA APLICACIÓN DE LA PRUEBA	**NOVIEMBRE**

PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS Y FÍSICAS NOVIEMBRE 2021

Se evaluaron 50 alumnos de la escuela de formación deportiva de TENIS DE MESA mediante las pruebas exigidas por indeportes

Medidas Antropométricas Estatura de Pie, Peso, Estatura Sentado y Envergadura: el índice de masa corporal (IMC) se evalúa tomando el peso sobre la Talla al cuadrado, el cual nos reflejó que de los 50 deportistas evaluados en estas segundas pruebas antropométricas su índice de masa corporal estaba más acorde con su talla y peso, se disminuyó el sobrepeso en el grupo debido a la práctica deportiva y a los buenos hábitos alimenticios.

TEST DE VELOCIDAD

Carrera de 20 metros y 50 metros
OBJETIVO: Medir la velocidad de desplazamiento.

En esta prueba la mejora de los deportistas fue muy buena ya que la gran mayoría de alumnos mejoraron sus tiempos respecto a las primeras pruebas

FUERZA DE PIERNAS

Salto horizontal y salto vertical sin impulso a pie junto.
OBJETIVO: Evaluar la fuerza isotónica de piernas.

En general fue muy bueno el desempeño en esta segunda prueba ya que todos los alumnos mejoraron respecto al test de entrada realizado en el pasado mes de agosto

SHUTTLE RUN

Carrera en espacio de 9 metros, traer dos objetos en el menor tiempo posible.
OBJETIVO: Medir la agilidad y velocidad de reacción.

En esta prueba el promedio fue positivo los alumnos mejoraron sus tiempos debido a los trabajos de velocidad y de reacción implementados en las clases durante estos meses

FLEXIBILIDAD

Test de Wells.
OBJETIVO: Medir la flexibilidad posterior de piernas, espalda y hombros.

Esta prueba fue bastante negativa en el pasado mes de agosto debido al sedentarismo y sobrepeso de algunos deportistas, en esta segundo test los alumnos mejoraron su flexibilidad ya que en todas las clases usamos ejercicios de estiramientos en la etapa final de cada sesión de entrenamiento

RESISTENCIA

Carrera de 300 metros.
OBJETIVO: Medir la resistencia aeróbica.

en esta prueba también hubo un resultado positivo porque de los 50 alumnos evaluados mejoraron sus tiempos y se les vio mejor físicamente al final de la prueba, se desarrollaron trabajos de carrera y trote continuo de 5 minutos hasta 20 minutos en las sesiones de clase

Tabulación

Se evaluaron 50 alumnos de la escuela de formación deportiva de TENIS DE MESA mediante las pruebas exigidas por indeportes

Iniciación

RANGO	IMC	20 MTS	50 MTS	S. HORIZONTAL	S. RUN	WELL´S	300 MTS
50-100	12	9	11	11	8	5	5
0-49	5	8	6	6	9	12	12
TOTAL	17	17	17	17	17	17	17

Fundamentación

RANGO	IMC	20 MTS	50 MTS	S. HORIZONTAL	S. RUN	WELL´S	300 MTS
50-100	10	8	9	11	16	5	7
0-49	7	9	8	6	1	12	10
TOTAL	17	17	17	17	17	17	17

perfeccionamiento

RANGO	IMC	20 MTS	50 MTS	S. HORIZONTAL	S. RUN	WELL´S	300 MTS
50-100	11	3	5	12	12	2	6
0-49	5	13	11	4	4	14	10
TOTAL	16	16	16	16	16	16	16

ÍNDICE DE MASA CORPORAL: se evalúa tomando el peso sobre la Talla al cuadrado, el cual nos reflejó que de 50 alumnos que presentaron esta prueba, hay 33 sobre el promedio y 17 Bajo el promedio. Se recomienda asistir al nutricionista a los niños que se encontraron bajos de peso.

TEST DE VELOCIDAD

Carrera de 20 metros lanzados.
OBJETIVO: Medir la velocidad de desplazamiento.

En esta prueba el promedio fue negativo porque hubo 30 alumnos bajo el promedio y 20 que pasaron el promedio, pero con un porcentaje bajo, en las clases se ha venido trabajando este aspecto haciendo que los niños corran, troten por medio de ejercicios y trabajos de velocidad

Carrera de 50 metros lanzados.
OBJETIVO: Medir la velocidad de desplazamiento.

En esta prueba el promedio fue parejo hubo 25 alumnos bajo el promedio y 25 que pasaron el promedio, pero con un porcentaje bajo, en las clases se ha venido trabajando este aspecto haciendo que los niños corran, troten por medio de ejercicios y trabajos de velocidad

FUERZA DE PIERNAS

Salto horizontal sin impulso a pie junto.
OBJETIVO: Evaluar la fuerza isotónica de piernas.

En esta prueba se evaluaron 50 alumnos con un resultado positivo con 34 alumnos por encima del promedio y 16 alumnos bajo el promedio, para mejorar la fuerza de piernas se han venido utilizando varios ejercicios: saltar con soga, trabajos de coordinación, y ejercicios de fuerza con su propio peso corporal

SHUTTLE RUN

Carrera en espacio de 9 metros, traer dos objetos en el menor tiempo posible.
OBJETIVO: Medir la agilidad y velocidad de reacción.

En esta prueba el promedio fue bueno porque hubo 36 niños sobre el promedio y 14 que están bajo el promedio, en las clases se ha venido trabajando este aspecto haciendo que los niños corran, troten por medio de suicidios, rondas como blancos a negros y actividades de reacción

FLEXIBILIDAD

Test de Wells.
OBJETIVO: Medir la flexibilidad posterior de piernas, espalda y hombros.

Esta prueba fue bastante negativa por que solo 12 de los 50 alumnos están por encima del promedio y 38 están bajo este promedio se ha venido trabajando para mejorar la flexibilidad estiramiento dinámico (pendulacion) en el calentamiento y al final de la clase se realiza estiramiento individuales y por pareja

RESISTENCIA

Carrera de 300 metros.
OBJETIVO: Medir la resistencia aeróbica.

en esta prueba también hubo un resultado negativo porque de los 50 alumnos evaluados, 18 están sobre el promedio y 32 están mal en resistencia se ha venido trabajando en las clases para mejorarla en los calentamientos un trote continuo de 5 minutos hasta 12 Minutos

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**VÍCTOR GONZALO ARÉVALO MUÑOZ**	
No DE CONTRATO	**619**	
MUNICIPIO	**PACHO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA EVENTO RECREO DEPORTIVO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PACHO**	**MES: 18 DE AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 2



ACTIVIDAD 3



ACTIVIDAD 4



Realice en el mes de agosto como evento recreo deportivo

Torneo de pimpón: donde participaron los alumnos de la escuela de formación en sus diferentes categorías

Fecha: se desarrolló el día 18 de agosto

Participantes: en dicho evento contamos con la inscripción de 18 deportistas 6 por categoría

Sistema de juego: se crearon 2 grupos de 3 deportistas por categoría, en donde clasificaba el mejor de cada grupo a la final

Se jugo al mejor de 2 de 3 a 11 puntos

en donde se evidencio el proceso formativo de los niños de la escuela de formación deportiva de tenis de mesa en el municipio de Pacho Cundinamarca

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	VÍCTOR GONZALO ARÉVALO MUÑOZ	
No DE CONTRATO	619	
MUNICIPIO	PACHO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA EVENTO RECREATIVO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PACHO	MES: 28 DE JULIO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



desarrolle en el mes de julio 28 como evento recreativo

caminata por la vereda Compera

participaron 15 los alumnos de la escuela de formación de tenis de mesa

la caminata tubo como objetivo mejorar la relación y comunicación entre los deportistas de la escuela de formación