EVIDENCIAS CPS- 632 - MES DE DICIEMBRE

FORMADOR: _ELICIO RUBIO MESA _

ACTIVIDAD 1. ANEXO ACTIVIDADES RELACIONADAS AL REPORTE EN EL CUERPO DEL INFORME MENSUAL DEL MES EN LAS CUALES SE RESALTA LOS PROCESOS DE CONVOCATORIA Y DILIGENCIAS PARA LA CONSECUCION DE LOS TRES GRUPOS QUE REQUEIRE EL CONTRATO.

INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	VERA ALVAREZ NICOLAS	
2	THALIANA ANDREA TORRES RIOS	3133411677
3	SOL MELISA PEREZ DUEÑAS	3133931838
4	SANCHEZ JHOJAN ESTIVEN	
5	LIZETH SOFIA RODRIGUEZ SAENZ	3115970837
6	PEÑALOZA SANCHEZ ANGEL MARTIN	3145624397
7	BURGOS CRUZ MICHEL DAYANNA	3123726110
8	VERA RODRIGUEZ SAMUEL	3213417024
9	BARRERA ARENAS WILDER ESTEBAN	3142941856
10	CASTRO VILLAMIL MARIA JOSE	3123643755
11	RINCON RUIZ JUAN JOSE	
12	PEÑALOZA MARTIN	310 782 2816
13	REYES YOSA JUAN JOSE	3227538785
14	BUITRAGO GOMEZ LAURA SOFIA	3102306200
15	ROJAS RAMIREZ SHARI NICOL	3223661728
16	MORALES SAMUEL	311 864 0588
17	VARGAS ORTIZ MARIA JOSE	312 535 2667
18	PACHECO MUÑOZ SAMANTHA	
19	BURGOS CRUZ SANTIAGO	312 372 6110
20	BURGOS CRUZ VALERIA	312 372 6110

FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	ENCISO M DANNA VALENTINA	317 288 7170
2	TORRES DARWIN	321 321 9357
3	FIERRO VERGARA DANNA ALEJANDRA	314 241 2933
4	VARGAS ORTIZ MARIANA	319 243 4056
5	MORENO VARON JUAN JOSE	3112600226
6	ROGRIGUEZ SAENZ DANNA CAROLINA	3115970837
7	BURGOS CRUZ SANTIAGO	3123726110
8	DUQUE VARGAS JULIETH SAMANTHA	3102688611
9	ALONSO SERNA JUAN JOSE	
10	CASTILLO JULIAN	
11	CAMELO TABORDA DUMAR ALEJANDRO	3115940334
12	VERA RODRIGUEZ SERGIO ANDRES	3138502494
13	PECHECO VERONICA	3115970837
14	AGUIRRE PARRA DILAN JERIK	3102424140
15	CASTRO VILLAMIL ERIK JULIAN	3123643755
16	URIBE GOMEZ ESTEFANI	3224330915
17	CORRALES TORRES KEVIN DAVID	3168199946
18	VAQUERO MESA SARA SOFIA	3203969624
19	ARENAS ORTEGATE OSCAR YAIR	3193490972
20	RAMIREZ OÑATE DIEGO JOSE	3193490972

PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO
1	PORRAS ORTEGATE JUAN SEBASTIAN	3204716302
2	SILVA CRUZ LUISA FERNANDA	3123726110
3	ORTEGATE SANDOVAL LESLY MARIANA	3107662054
4	MENDOZA BENAVIDES JUAN ANDRES	3108166868
5	CRISTANCHO KAREN	3185662215
6	ROJAS RAMIREZ LAURA JULIETH	3212479381
7	VARGAS HERNANDEZ VALERIA VALENTINA	3118070596
8	VERA GARCIA MANUELA	3227581367
9	ARENAS RODIN	3134032312
10	CACERES ALVAREZ JUAN ANDRES	3214158471
11	LAVERDE ALFONSO ANGELICA VANESSA	3214154326
12	ORREGO VALENTINA	
13	GONZALEZ JIMENEZ VANESSA	3103624134
14	AVILA JHOAN ARLEY	300 679 8288
15	AVILA KELLY JULIANA	304 546 9645
16	ESCOBAR HEIDY MICHEL	313 881 4783
17	FORERO LAURA CAMILA	313 341 6369
18	PARROQUIANO SEBASTIAN DAVID	320 208 1155
19	BURGOS COLLAZOS FABIAN	3006798288
20	CORTES MORA LAIDY VIVIANA	3214762531

ACTIVIDAD 2. ANEXO PLAN DE TRABAJO- PLAN PEDAGOGICO, MALLAS CURRICULARES, HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTOP CORRESPONDIENTES A LA EXIGENCIA DE LA OBLIGACION Y LO REPORTADO EN EL INFORME DEL MES.

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	TENIS DE MESA
MUNICIPIO:	BITUIMA
NOMBRE DEL FORMADOR:	ELICIO RUBIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:30 AM 9:30 A.M	GRUPO	INICIACION	FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAJO	MONTAÑA	CARACOL						
9:35 AM 11:35 M	GRUPO	CARACOL	CENTRO						
	SEDE DE TRABAO	INICICION	INICIACION						
11 :40 PM 1:40 P.M	GRUPO	CENTRO	CENTRO						
	SEDE DE TRABAJO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION						
2:00P.M A 4:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAO	CENTRO	CENTRO	CENTRO					
6:00 PM 8:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

ELICIO RUBIO M.

CC 1072618420

PLAN PEDAGOGICO

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TENIS DE MESA DE LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

MUNICIPIO DE BITUIMA

Introducción

El tenis de mesa es un deporte que permite desarrollar una serie de habilidades motrices y cognitivas fundamentales en el ser humano, que pueden ser adaptadas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de edades entre los 6 y 17 años, permitiéndole así a esta disciplina deportiva convertirse en una alternativa y una herramienta para la enseñanza y estimulación del desarrollo motor. Se debe propiciar espacios y actividades para el aprovechamiento del tiempo libre que permitan el desarrollo, no solo con actividades lúdicas sino con programas planeados y direccionados hacia las necesidades, capacidades y habilidades que niños, niñas, adolescentes y jóvenes requieran en su aprendizaje.

La finalidad de la Escuela de Formación de Tenis de Mesa es contribuir con la formación lúdico-recreativa y deportiva de la población del municipio de BITUIMA , mediante buenas prácticas organizadas y mejorar la reserva deportiva fortaleciendo los valores y así mejorar la calidad de vida de los habitantes de nuestro municipio.

JUSTIFICACIÓN

La formación en cualquier disciplina deportiva establece una relación entre la educación y el deporte como componentes esenciales de la educación deportiva, se quiere generar y crear oportunidades de participación en procesos deportivos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento aprovechando el tiempo libre de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y que puedan adquirir a través de esta disciplina deportiva el crecimiento personal de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada ser, Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas en cuanto a la salud y la recreación de las comunidades, generando un espacio propicio en función de la prácticas deportivas y recreativas.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

-Constitución Política de 1991
-Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
-Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
-Decreto 2845 de 1984
-Decreto 2225 de 1985
-Acuerdo 058 de 1991
-Resolución 001909 de 1991
-Resolución N.º 043 de marzo 15 de 2010
-Resolución N.º 026 de febrero 17 de 2011
-Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.

OBJETIVO GENERAL

Promover e incentivar la participación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento con la escuela de formación deportiva de tenis de mesa como elemento fundamental en el aprovechamiento del tiempo libre y la formación integral del ser buscando una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Convocar a la comunidad a formar parte de la escuela de formación deportiva de Tenis de mesa.
- Fomentar en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes las buenas prácticas deportivas a través del tenis de mesa.
- Adaptar los espacios para las deportistas de edades entre los 6 y 17 años, con los elementos básicos propios del tenis de mesa.
- Brindar un espacio de formación, recreación y enriquecimiento de los valores tanto en padres como en los hijos.
- Aprender a convivir con la sociedad y ser más tolerantes como seres humanos que somos y así tener aceptación en nuestro medio.
- Aprovechar y dar buen uso de los implementos que el municipio y el Departamento nos ofrece para la práctica deportiva.
- Crear en los deportistas el sentido de pertenencia por nuestro municipio y departamento.

- Fomentar actitudes morales, éticas y estéticas en los niños, que incidan de forma positiva en el desarrollo integral de su personalidad.
- Respetar el ritmo de aprendizaje de cada niño permitiéndole libertad en la construcción de su propio conocimiento.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas de Formación Deportivas están dirigidas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)	**10**	**10**
ADOLESCENTES (12 a 14 AÑOS)	**10**	**10**
JOVENES (15 a 17 AÑOS)	**10**	**10**
TOTAL	**30**	**30**

CUADRO UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	50%	15%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	30%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	40%	15%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	5%	25%
PREPARACION FISICA	X	15%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	5%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	X
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACION	28%	13%	5%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%	10%

NIVEL I

1. **INICIACION AL TENIS DE MESA.**

- La mesa.
- La raqueta.
- La bola.
- La red.

Objetivos: Adquirir patrones motores básicos.
Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.
Etapa: Aplicación de las habilidades genérica en el juego deportivo. Utiliza el deporte como medio para desarrollar habilidades básicas.

NIVEL II

2. FORMACION BASICA Y FUNDAMENTACION

Fundamentación Básica

- Tipos de agarre: sesiones 1- 3.
- Tipos de golpes: sesiones 1- 6.
- Posición en la mesa y juego de piernas: sesiones 1- 12
- Conocimiento del correcto servicio: sesiones 1- 25.
- Saque diagonal sesiones 1-5.
- Saque paralelo: sesiones 1-5.
- Saque corto sesiones 1-5.
- Saque largo. sesiones 1-5.
- Ajuste gestual sesiones 1-5.
- Técnicas de golpe de derecha e izquierda: sesiones 1-30.
- El pase, la recepción la forma más compleja y agresiva del juego: sesiones 1-10.
- Devuelve técnicamente el saque: sesiones 1-10.
- Juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y reacción: sesiones 1-10.
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido: sesiones 1-10.
- Anticiparse a los movimientos del oponente y orientarse correctamente a la trayectoria del móvil para golpearlo con una intención: sesiones 1-5.

Objetivo: Contacto con las practicas fundamentales deportiva:
Iniciar en el desarrollo de habilidades específicas.
Trabajo colectivo de habilidades especificas sencillas y lúdicas.

Fundamentación Técnica

- Práctica de los golpes de derecha e izquierda**:**
  Sesiones 1-20.

- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda:
  Sesiones 1-9.
- Práctica de servicios dirigidos:
  Sesiones 1- 20.
- Variedad de efectos:
  Sesiones 1- 20.
- Efectos, velocidad dados a la bola:
  Sesiones 1-20
- Remates y contragolpe
  Sesiones 1-20.
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores:
  Sesiones 1-10.
- Golpe de corte drive o derecha:
  sesiones 1-10 sesiones.

Objetivos: Preparar al niño en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.
Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento.
Preparación física general especifica.
Desarrollo técnico especifico aplicado a la especialidad. Desarrollo táctico.

- Subetapa: Desarrollo genérico. Trabajo específico del deporte.
  Mejora técnico-táctico.

NIVEL III

3. ESPECIALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO DEL TENIS DE MESA.

- Repaso de técnicas básicas anteriores. Sesiones 1- 10.
- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de derecha a izquierda: sesiones 1-10.
- Técnica avanzada II: Introducción al contra top-spin: sesiones 1- 10.
- El efecto top Back spin de derecha: sesiones 1-10.
- El top-Spin con efecto lateral: sesiones 1-10
- Top-spin de revés: sesiones 1-10.
- Top-spin golpe final: sesiones 1-10-
- Objetivo: Buscar el perfeccionamiento y de la especialización deportiva.
  Subetapa: Formación especializada.

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA.

OBJETIVO GENERAL

- Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y habilidad deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes.
- Desarrollar cualidades físicas, la socialización, la comprensión y la creatividad de cada participante.
- Dar a los participantes una alternativa para el mejor aprovechamiento del tiempo libre.
  Desarrollar sus aptitudes psicomotoras a deportes individuales y en conjunto, como lo es el desarrollo del baloncesto, futbol y natación.

UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

- Conocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos posibles
- Espacio tiempo
- Ritmo y movimiento

6 a 7 años

- Trabajos por parejas y en grupos, persecución: sesiones 1-20.
- Carreras de habilidad: sesiones 1-20.
- Ejercicios libres: sesiones 1-10
- Agilidad y destreza: sesiones 1-20.
- Carreras de obstáculos: sesiones 1- 20.
- Ejercitación de técnicas básicas: sesiones 1-40
- Festivales con otros equipos.

8 años…….

- Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos: sesiones 1-9.
- Carreras de habilidad: sesiones 1-12.
- Ejercicios libres, construidos o técnicos: sesiones 1-15.
- Agilidad y destrezas: sesiones 1-10.
- Competición individual, por parejas y en grupos: sesiones 1-15.
- Carreras de obstáculos juegos de forma y ritmo: sesiones 1-10.
- Festivales
- Trabajos individuales: sesiones 1-15.

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

- Desarrollar las capacidades físicas básicas para el complemento en su desarrollo psicomotriz:
- Equilibrio: 1- 10 sesiones
- Coordinación: 1-10 sesiones
- Velocidad: 1-10 sesiones
- Resistencia: 1-10 sesiones
- Fuerza: 1-5 sesiones
- Elongación: 1-5 sesiones

6 a 7 años

- Buena postura funcional: 1-3 sesiones
- Sentido del equilibrio, flexibilidad.: 1-3 sesiones
- Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples: 1-50 sesiones
- Mejorar y desarrollar la velocidad de reacción: 1-10 sesiones
- Actividades vigorosas enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio: 1-30 sesiones.
- Ejercicios de agilidad y destrezas: 1 -10 sesiones.

8 años…….

- Buena postura funcional: 1-3 sesiones
- Sentido del equilibrio: 1-3 sesiones
- Movilidad articular, flexibilidad, coordinación:1-50 sesiones
- Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos y piernas: 1-15 sesiones
- Mejorar la velocidad, calidad de velocidad, velocidad de reacción: 1-15 sesiones
- Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permita alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio: 1-30 sesiones
- Ejercicios de agilidad y destrezas: 1-10 sesiones.

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

- Estimular al niño en el aprendizaje de los movimientos o gestos básicos a través del juego recreativo.
- Estimular y desarrollar los valores como el respeto, la tolerancia, el compromiso, la amistad, el compañerismo y el sentido de pertenencia en la comunidad.

6 a 7 años

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea resta, en zigzag, detención

- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
- Formas básicas de pases
- Lanzamiento a la canasta o al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

8 años…….

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea recta, en zigzag, detención
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos.
- Formas básicas de pases.
- Lanzamientos a la canasta o al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso.
La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.
Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto o voleibol, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO								
FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA NIVEL INICIACION	ACTIVIDADES	MESES	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMPRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		PROMOCION						
		MOTRICIDAD						
		CAPACIDADES FISICAS						
		PARTE BASICA-DESTREZAS						
		PARTE TEORICA						

		DESARROLLO COGNITIVO						
		ACTIVIDAD RECREATIVA						

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Domina las formas básicas de movimiento (correr, saltar, caminar, lanzar,
- Mejora las habilidades locomotrices. (andar, galopar, deslizarse, esquivar, bajar, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLA

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias.

FUNDAMENTACION

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	15%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	35%	15%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	5%	25%
PREPARACION FISICA	X	10%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	5%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	X
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACION	25%	10%	5%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%	10%

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar técnicas sobre el tenis de mesa dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de ambos géneros.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar la preparación física general y calentamiento con ejercicios sencillos.

UNIDAD TEMÁTICA: **FUNDAMENTACIÓN BÁSICA**

- Tipos de agarre: sesiones 1-3
- Posición en la mesa: sesiones 1-3
- Conocimiento del correcto servicio: sesiones 1-20
- Técnicas de golpe de derecha e izquierda: sesiones 1-30
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido: sesiones 1-30

UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

- Fundamentar a niños hacia el conocimiento de técnicas: sesiones 1- 50
- Práctica de los golpes de derecha e izquierda**:** sesiones 1-30
- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda: sesiones 1-10
- Práctica de servicios dirigidos. Variedad de efectos: sesiones 1-20
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores: sesiones 1-20

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO								
FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA NIVEL FUNDAMENTACION	ACTIVIDADES	MESES	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		PROMOCION						
		MOTRICIDAD						
		CAPACIDADES FISICAS						
		PARTE BASICA-DESTREZAS						
		PARTE TEORICA						
		DESARROLLO COGNITIVO						

		ACTIVIDAD RECREATIVA						

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes**.**
- Asocia la importancia del futbol, natación, baloncesto con el desarrollo de la persona.

Reconoce fundamentos básicos del baloncesto aplicándolos a trabajos individuales y colectivos.

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

La evaluación da información de retorno para la totalidad o parte del proceso, a fin de actuar con bases ciertas para el reajuste de todo o parte del él. Es de carácter formativo, cuando se refiere a aspectos cualificables del proceso de enseñanza-aprendizaje, partiendo desde la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando, diagnosticando, sus dificultades y ayudándole a orientar a fijar lo aprendido hasta el punto deseable. Ejemplo: método, motivación, autodominio y recursos.

Se lanzarán pelotas al evaluado para que ejecute un máximo de 5 golpes de cada uno.

- Ejecución técnica global (posición de espera, presa o empuñadura, preparación, colocación de los pies, punto de impacto y finalización del golpe).
- Precisión**.**

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar tácticas sobre el Tenis de mesa dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar ejercicios sencillos con repeticiones para mejorar su rendimiento con las técnicas aprendidas.
- Estudio de las reglas del juego y de la reglamentación general.
- Repaso de técnicas básicas anteriores.

UNIDAD TEMATICA

- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de derecha a izquierda: sesiones 1-15

- Técnica avanzada II: Introducción al contra top-spin: sesiones 1-15

METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO								
FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA NIVEL PERFECCIONAMIENTO	ACTIVIDADES	MESES	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		PROMOCION						
		MOTRICIDAD						
		CAPACIDADES FISICAS						
		PARTE BASICA-DESTREZAS						
		PARTE TEORICA						
		DESARROLLO COGNITIVO						
		ACTIVIDAD RECREATIVA						

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Identifica tácticas y estrategias en la práctica del deporte de tenis de mesa.
- Identifica los procesos que desarrollan la práctica del tenis de mesa.
- Desarrolla actividades no locomotrices (levantar, inclinarse, doblarse, equilibrarse, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias. Se realizarán por medio de test.

REFERENCIA BIBLIOGRAFIA

- Bermejo Sánchez, J.L. Quintano Muñoz, L.J. Ramos de Diego, M. (1991) Tenis de Mesa. España
- http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4504/1/CB-0473252.pdf.
- Ley General de Educación.
- Real Federación Española de Tenis de Mesa: http://www.rfetm.com/
- Irradiación Deportiva por Sistema de Bibliotecas SENA se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-CompartirIgual 3.0 Unported. Basada en una obra en http://biblioteca.sena.edu.co/

ELICIO RUBIO MESA.
FORMADOR DEPORTIVO

MALLA CURRICULAR INICIACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA TENIS DE MESA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			MOTRICIDAD BASICA			ACOPLAMIENTO	APRENDE Y SE ADAPTA A NUEVAS DESTREZAS ADQUIRIENDO HABILIDADES SENCILLAS EN EL DEPORTE TENIS DE MESA.
						RITMO	DESARROLLA ACCIONES MOTORAS RELACIONADAS CON ESTIMULOS EXTERNOS
						EQUILIBRIO	POTENCIA ESTA CAPACIDAD AMPLIAMENTE TRAVES DEL JUEGO.

				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	REALIZA MOVIMIENTOS Y CAMBIOS EN DETERMINADO TIEMPO.
						DIFERENCIACION	MANIFESTA PRECISION EN MOVIMIENTOS PARCIALES INDIVIDUALES.
		MOTRIZ				REACCIÓN	APLICA LA REACCION ATRAVES DE ESTIMULOS EXTERNOS COMO EL CONTACTO.
						ADAPTACIÓN	SE ACOMODA CON FACILIDAD A UNA SITUACION DISTINTA A LA ACTUAL SEGÚN EL ESTIMULO EXTERNO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ADOPTA UNA BUENA POSTURA Y MOVIMIENTOS DECIDIDOS AL CAMINAR.
						CORRER	AFIANZAR EL PROCESO DE DESPLAZAMIENTOS
						SALTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO EN EL AIRE Y CAMBIOS EN DETERMINADO TIEMPO.
						ATRAPAR	REALIZA MOVIMIENTOS EN LA MISMA DIRECCION
						RODAR	AFIANZA EL DESPLAZAMIENTO DONDE INTERVENGA TODA LA ESTRUCTURA CORPORAL
			CAPACIDADES			MAXIMA	AFIANZA LOS PATRONES BASICOS ATRAVES DEL MOVIMIENTO

							DURANTE EL DESPLAZAMIENTO DE ELEMENTOS
T E N I S D		FISICO		1	FUERZA	VELOCIDAD	AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS ATRAVES DEL MOVIMIENTO ARTICULANDO MINIMO ESFUERZO
						RESISTENCIA	AFIANZA LOS PATRONES BASICOS ATRAVES DEL MOVIMIENTO DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA MOVIMIENTOS SENCILLOS BASADOS EN EL MANEJO DE LA RESPIRACION
						ANAEROBICA	REALIZA MOVIMIENTOS SENCILLOS BASADOS EN EL MANEJO DE LA RESPIRACION
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ADQUIERE DESTREZA MANUAL CON MOVIMIENTOS SENCILLOS
						DE DESPLAZAMIENTO	MEJORA EL DESPLAZAMIENTO A TRAVES DE JUEGOS DE REACCION
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EFECTUA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS SENCILLOS SIN DESPLAZAMIENTO

						DINAMICA	EFECTUA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS SENCILLOS CON DESPLAZAMIENTO.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	LEVANTA ELEMENTOS SENCILLOS CON RAPIDEZ
						PROFUNDIDAD	GENERA ACCIONES DE REDUCCION DE ESPACIOS
						PRECISION	REALIZA LANZAMIENTOS DE ELEMENTOS CON EFECTOS BAJOS Y ALTOS
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	REALIZA DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON RAPIDEZ.
						PROFUNDIDAD	REALIZA DESPLAZAMIENTOS ADAPTANDOSE A LA SUPERFICIE DADA
						PRECISION	REALIZA DESPLAZAMIENTOS COMBINADOS CON VARIOS ELEMENTOS
				3	SALTO	POTENCIA	REALIZA SALTOS EN FORMA HORIZONTAL ASIMILANDO EL IMPULSO EL VUELO Y LA CAIDA
						PROFUNDIDAD	REALIZA SALTOS CON ALGUNA DIFICULTAD PROGRESIVA, CON O SIN IMPULSO.

	I N I					PRECISION	DESARROLLA LA HABILIDAD DE SALTO DERECHA -IZQUIERDA- IZQUIERDA-DERECHA-ARRIBA-ABAJO.
				4	GOLPE	POTENCIA	DESARROLLA CAMBIOS DE JUEGO DE PELOTA USANDO ALGUN OBSTACULO.
						PROFUNDIDAD	REALIZA CAMBIOS ELEMENTOS REDONDOS CON LAS MANOS DERECHA-IZQUIERDA-ARRIBA-ABAJO
						PRECISION	INTRODUCE ELEMENTOS REDONDOS EN UN CESTO A DETERMINADA DISTANCIA
	C I			5	LANZAMIENTO	POTENCIA	DESARROLLA LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA SUAVEMENTE CON LA PALMA DE LA MANO
						PROFUNDIDAD	UTILIZA ELEMENTOS DUROS PARA LANZAR PELOTAS PEQUEÑAS
						PRECISION	DESARROLLA HABILIDADES DE LANZAMIENTO CON EL PINPONG SOBRE LA MESA.
E M E S A	A C I			1		AÑO Y ORIGEN	IDENTIFICA EL AÑO Y EL ORIGEN DEL TENIS DE MESA COMO DEPORTE INTERNACIONAL.

	O N	TEORICO			HISTORIA DEL DEPORTE	PERSONAJE SIGNIFICATIVO	IDENTIFICA EL NOMBRE DEL MEJOR JUGADOR Y JUGADORA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	IDENTIFICA LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PRACTICAR EL TENIS DE MESA COMO DEPORTE.
						REGLAS DEL USO DE LA PISCINA	COLOCA EN PRACTICA LAS NORMAS BÁSICAS PARA EL USO ADECUADO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS DEL TENIS DE
						BIOSEGURIDAD	IDENTIFICA CUALES SON LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD NECESARIOS PARA INGRESAR AL SITIO DE PRACTICA DEPORTIVA.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	SE IDENTIFICA, SE ACEPTA Y ACEPTA A LOS DEMAS TAL COMO SON.
						TRABAJO GRUPAL	SE ADAPTA, ACEPTA Y TRABAJA DE MANERA GRUPAL CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS.
			RROLLO COGNITIVO			RESPETO	RECONOCE LAS CUALIDADES DE LOS COMPAÑEROS Y MANEJA LAS RELACIONES INTERPERSONALES PARA VIVIR EN COMUNIDAD.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	HONESTIDAD	MANEJA PRINCIPIOS DE VERDAD Y JUSTICIA BASADOS EN EL JUEGO LIMPIO Y HONESTO.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	APRENDE QUE COMO DEPORTISTA SU COMPORTAMIENTO SE BASA EN EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD PARA GENERAR UNA BUENA
						DISCIPLINA	ASIMILA QUE ES EL VALOR FUNDAMENTAL DEL DEPORTISTA Y CON EL SE LOGRAN LAS METAS DEPORTIVAS.
						AMISTAD	APRENDE A SER AMABLE Y AFECTUOSO CON SUS COMPAÑEROS Y A COMPARTIR TODOS LOS MOMENTOS SIGNIFICATIVOS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECONOCE QUE DEBE CUIDAR SU CUERPO PARA AUMENTAR SU VITALIDAD PARA MANTENERSE SALUDABLE.
						ALIMENTACIÓN	APRENDE SOBRE LA IMPORTANCIA DE PONER EN PRACTICA HABITOS BASICOS A LA HORA DE INGERIR ALGUNOS ALIMENTOS
						PRESENTACION PERSONAL	APRENDE QUE DEBE MANTENER HABITOS HIGIENICOS ADECUADOS

							DE ASEO PERSONAL, TRAJE Y CALZADO DEPORTIVO.
						DESCANSO Y SUEÑO	COMPRENDE QUE CUANDO EL CUERPO Y LA MENTE ESTAN BIEN DESCANZADOS PUEDE MANTENERSE ACTIVO Y SER RECEPTIVO

			DESA			EJERCICIO FISICO	RECONOCE QUE PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA GENERA BIENESTAR Y SE PREVIENEN MUCHAS ENFERMEDADES.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ASIMILA QUE EL COMPROMISO DEBE SER ENTUSIASTA, SINCERO Y DE CONFIANZA PARA INCREMENTAR SEGURIDAD EN SI MISMO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ASIMILA QUE HAY QUE SUPERAR METAS PERO QUE IMPLICA UN GRAN ESFUERZO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	APRENDE QUE EL CONTROL MENTAL ES UN FACTOR DECISIVO EN CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA A NIVEL INDIVIDUAL O DE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	APRENDE SOBRE LA INTERACCION QUE HAY EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS QUE SE UBICAN EN UN MISMO ESPACIO DONDE SE
			ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS			BOLOS	REALIZA ESTA ACTIVIDAD PARA FORTALECER EL LANZAMIENTO Y LA PRECISION, SE REALIZA CON MATERIAL RECICLABLE.

		RECREACIO N		1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA FILA INDIA	REALIZA ACTIVIDAD PARA FORTALECER EL MOVIMIENTO DE LA ESTRUCTURA CORPORAL EN EL CONTORNO DE LA MESA TAMBIEN
						EL ACROBATA	REALIZA EL JUEGO DE CAMINAR CON LA PELOTA ENCIMA DE LA RAQUETA EN UN LUGAR DETERMINADO Y CON OBSTACULOS. SE REFUERZA EL
						PELOTA RODANTE	REALIZA EL JUEGO DE LA PELOTA RODANTE PARA FORTALECER EL MANEJO DE LA RAQUETA Y LA PELOTA. SE REFUERZA HABILIDADES
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CANICAS	FORTALECE LAS HABILIDADES MOTRICES FINAS, EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD VISO-MANUAL, Y EL FISICO CORPORAL
						TROMPO	FORTALECE EL MOVIMIENTO DEL CUERPO Y DE LA VISTA, ADQUIERE AGILIDAD, LA VELOCIDAD, LA POTENCIA, LA FLEXIBILIDAD AL MANIPULAR
						PINTURA	PARTICIPA CON SUS BOSQUEJOS DE PINTURA ALUSIVAS AL TENIS DE MESA

3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		EN UNA EXPOSICION
		CONCURSOS	PARTICIPA DE CONCURSOS SENCILLOS UTILIZANDO RECICLAJE.
		DIA DULCE	FORTALECER LOS LAZOS DE AMISTAD HACIENDOSE PARTICIPE DE ESTE EVENTO
4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUN TOS EN MOVIMIENTO	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN EL MANEJO DE LOS PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO.
		RELEVOS	PARTICIPA DE CARRERA DE OBSTACULOS EN EL MANEJO DE LA RAQUETA Y EL PINGPONG.
5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUNIO	PARTICIPA EN EL PRIMER FESTIVAL RECREATIVO CON CADA UNO DE LOS NIVELES Y DEPORTISTA DE FORMACION QUE HAY EN LA ESCUELA DE TENIS
		OCTUBRE	PARTICIPA EN EL SEGUNDO FESTIVAL RECREATIVO CON CADA UNO DE LOS NIVELES Y DEPORTISTAS DE FORMACION QUE HAY EN LA ESCUELA DE

FECHA DE ENTREGA	**20-jul-21**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**ELICIO RUBIO M**

MUNICIPIO	**BITUIMA**

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACION							
DEPORTE	**NIVEL DE FORMACION**	**COMPONENTE FORMATIVO**	**AREA**	**No.**	**CONTENIDO FORMATIVO**	**TEMAS**	**DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD**
			MOTRICIDAD BASICA			ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS ENTRE SI Y SE ADAPTA A NUEVAS DESTREZAS DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS DE TENIS DE MESA
						RITMO	POSEE LA CAPACIDAD DEL MANEJO DE LA VELOCIDAD, EL EFECTO Y LA ALTURA ACOMPAÑADO DE ESTIMULOS EXTERNOS.

	FUNDAMENTACION	MOTRIZ		1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	MANEJA ESTA CAPACIDAD EN DIFERENTES JUEGOS REALIZANDO EJECUCIONES ESTATICAS O EN MOVIMIENTO
						ORIENTACION	MANEJA LOS MOVIMIENTOS Y CAMBIOS EN DETERMINADO TIEMPO DENTRO DE LA EJECUCION DEL JUEGO.
						DIFERENCIACION	APLICA EXACTITUD Y COORDINACION EN EL MOMENTO DEL DEZPLAZAMIENTO.
						REACCIÓN	REACCIONA CON PRECISION ATRAVES DE ESTIMULOS EXTERNOS COMO ES EL CONTACTO.
						ADAPTACIÓN	POSEE LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE A LOS DIFERENTES CAMBIOS DE VELOCIDAD SEGÚN LOS ESTIMULOS EXTERNOS (REFLEJOS)
						CAMINAR	AFIANZA LA BUENA POSTURA Y MOVIMIENTOSESPECIFICOS DEL JUEGO EN SU CAMINAR.
						CORRER	AFIANZA EL PROCESO DE DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS A TRAVES DEL

							JUEGO DE CARRERAS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR	AFIANZA LOS DESPLAZAMIENTOS EN EL AIRE Y LOS CAMBIOS AL REALIZAR MOVIMIENTOS EN DETERMINADO TIEMPO.
						ATRAPAR	AFIANZA A TRAVES DEL JUEGO MOVIMIENTOS EN LA MISMA DIRECCION
						RODAR	REALIZA GIROS CON DESPLAZAMIENTO DONDE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA CORPORAL.
			CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	RESPONDE A DIFERENTES MANIFESTACIONES DE CONTRACCION MUSCULAR DURANTE LAS ACTIVIDADES.
						VELOCIDAD	REALIZA EN TIEMPO BREVE Y A VELOCIDAD LA EJECUCION DE EJERCICIOS ATRAVES DEL MOVIMIENTO.
						RESISTENCIA	REALIZA MOVIMIENTOS DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO CON REPETICIONES

		FISICO		2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRABAJA CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDAD DURANTE TIEMPO PROLONGADO.
						ANAEROBICA	TRABAJA ACTIVIDADES CON INTENSIDAD EN TIEMPO BREVE.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	AFIANZA LA DESTREZA MANUAL CON MOVIMIENTOS ALTERNOS.
						DE DESPLAZAMIENTO	MEJORA EL DESPLAZAMIENTO A TRAVES DE JUEGOS DE REACCION
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	AFIANZA LA PRACTICA EN LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS SENCILLOS SIN DESPLAZAMIENTO
						DINAMICA	AFIANZA LA PRACTICA EN LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS SENCILLOS CON DESPLAZAMIENTO.
			DESTREZAS			POTENCIA	PRACTICA EL EFECTO DE RETROCESO, DE CORTE O BACKSPIN, EL JUGADOR GENERA LA FUERZA HACIA ARRIBA SOBRE EL PING PONG Y

				1	GIRO	PROFUNDIDAD	PRACTICA EL EFECTO HACIA ARRIBA O TOPSING, SE TRATA DE HACER QUE EL PING PONG GIRE HACIA ADELANTE EN EL MISMO SENTIDO DE SU
						PRECISION	PRACTICA EL EFECTO LATERAL O SIDESPIN, QUE RECIBE LA PELOTA CUANDO HACE UNA CURVA EN EL AIREE.
						POTENCIA	EJECUTA A TRAVES DEL JUEGO DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON RAPIDEZ Y CLARIDAD.
				2	DESPLAZAMIENTO	PROFUNDIDAD	REALIZA DIFERENTES AMPLITUDES Y FRECUENCIAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS COORDINANDO LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E
						PRECISION	REALIZA DESPLAZAMIENTOS COMBINADOS CON VARIOS ELEMENTOS
		TECNICO				POTENCIA	REALIZA SALTOS EN FORMA HORIZONTAL ASIMILANDO EL IMPULSO EL VUELO Y LA CAIDA

3	SALTO	PROFUNDIDAD	REALIZA SALTOS CON ALGUNA DIFICULTAD PROGRESIVA, CON O SIN IMPULSO.
		PRECISION	DESARROLLA LA HABILIDAD DE SALTO DERECHA -IZQUIERDA-IZQUIERDA-DERECHA-ARRIBA-ABAJO.
4	GOLPE	POTENCIA	DESARROLLA CAMBIOS DE JUEGO DE PELOTA CONTRA LA PARED USANDO ALGUN OBSTACULO.
		PROFUNDIDAD	REALIZA CAMBIOS ELEMENTOS REDONDOS CON ALGUNA DIFICULTAD DERECHA-IZQUIERDA-ARRIBA-ABAJO
		PRECISION	INTRODUCE ELEMENTOS REDONDOS PEQUEÑOS EN UN CESTO GOLPEANDO CON UN ELEMENTO SOLIDO
5	LANZAMIENTO	POTENCIA	DESARROLLA LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA SUAVEMENTE CON LA PALMA DE LA MANO DERECHA-IZQUIERDA
		PROFUNDIDAD	UTILIZA ELEMENTOS DUROS PARA LANZAR PELOTAS PEQUEÑAS

						PRECISION	DESARROLLA HABILIDADES DE LANZAMIENTO CON EL PINPONG SOBRE LA MESA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	INVESTIGA, Y ANALIZA LOS CONCEPTOS SOBRE EL TENIS DE MESA COMO DEPORTE INTERNACIONAL.
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	INVESTIGA LA BIOGRAFIA DE LOS MEJORES JUGADORES FEMENINO Y MASCULINO A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	CONOCE SOBRE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PRACTICAR EL TENIS DE MESA COMO DEPORTE, USA TRAJE DEPORTIVO DE
						REGLAS DEL USO DE LA PISCINA	INVESTIGA Y ASIMILA EL REGLAMENTO Y LAS NORMAS BÁSICAS PARA EL USO ADECUADO DE LAS INSTALACIONES E IMPLEMENTOS
						BIOSEGURIDAD	IDENTIFICA CUALES SON LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD NECESARIOS PARA INGRESAR Y ASISTIR AL SITIO DE PRACTICA

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	SE IDENTIFICA, SE ACEPTA Y ACEPTA A LOS DEMAS TAL COMO SON.
						TRABAJO GRUPAL	ENCUENTRA SOLUCIONES CUANDO SE PRESENTA ALGUNA DIFICULTAD DENTRO DEL GRUPO DE TRABAJO
			COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RECONOCE LAS CUALIDADES DE LOS COMPAÑEROS Y MANEJA LAS RELACIONES INTERPERSONALES PARA VIVIR EN COMUNIDAD.
						HONESTIDAD	MANEJA PRINCIPIOS DE VERDAD, LEALTAD Y JUSTICIA BASADOS EN EL JUEGO LIMPIO.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	CONOCE QUE COMO DEPORTISTA SU COMPORTAMIENTO SE BASA EN EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD PARA GENERAR UNA BUENA
						DISCIPLINA	POSEE LA CAPACIDAD DE SER PERSEVERANTE PARA LOGRAR BUENOS RESULTADOS.
						AMISTAD	COMPARTIR LOS MOMENTOS SIGNIFICATIVOS RENUNCIANDO A LA HOSTILIDAD Y AL EGOISMO PARA CON LOS COMPAÑEROS

		PSICO SOCIAL				ASEO CORPORAL	PRACTICA Y RECONOCE QUE DEBE CUIDAR SU CUERPO PARA AUMENTAR SU VITALIDAD PARA MANTENERSE SALUDABLE.
						ALIMENTACIÓN	APRENDE Y RECONOCE SOBRE LA IMPORTANCIA DE PONER EN PRACTICA HABITOS BASICOS A LA HORA DE INGERIR ALIMENTOS

		MOTRIZ	MOTRICIDAD			REACCIÓN	fortalecer el nevel de reaccion de los deportistas para que desarrollen una mejor toma de decisiones.
						ADAPTACIÓN	Fomentar la adaptacion de los juegadores a los posibles cambios te ritmo o tactica en en juego.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Identificar la caminata como base para una optima preparacion de calentamiento.
						CORRER	Fortalecer el desplazamiento atravez de carreras para generalizar un mejor nivel de reaccion.
						SALTAR	ejecutar diversos ejercicios de salto para optener ventaja aeria sobre el openente.
						ATRAPAR	Fortalacer la capacidad de atrapar el balon para generar una mejor postura en el campo.
						RODAR	Establecer la capacidad de rodar como fundamentacion en posible caida en el terreno.
		FISICO	CIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Establecer los niveles maximos de fuerza a los que pueden llegar los deportistas.
						FUERZA RESISTENCIA	Fomentar la fuerza de resistencia de los deportistas atravez de ejercicios y circuitos.
						FUERZA ELASTICO-RECREATIVO	Dominacion de la fuerza por medio del estiramiento-acortamiento (CEA)
				2	RESISTENCIA	CARGA FISICA CORTAS	Ejecutar cargas fisicas por periodos cortos en el campo de juego
						CARGA FISICA ALARGADA	Ejecutar cargas fisicas por largos periodos para llegar a la maxima resistencia.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	ejecutar ejercicios en menos tiemplo posible para es mejorar la velocidad.
						VELOCIDAD DE MOVIMIENTO	hacer un manejo coorporar adecuado en el campo de juego
						FRECIUENCIA DE MOVIMIENTOS	ejecucion de los movimientos a altos niveles de velocidad en el campo de juego.

			CAPA	4	FLEXIBILIDAD	DINAMICO	se relizan moviminetos tradicionales de flexibilidad tradicional.
						ESTATICO	se realizan estiramientos musculares de forma estatica.
		TECNICO	ESTREZAS	1	DRIBLING	DRIBLING DE VELOCIDAD	establecer el dribling de velocidad de gran importancia para generar progreso en el campo de juego.
						DRIBLING DE PROGRESION	se fundamenta este tipo de dribling como fundamentacion para realizar desplamientos en terren
						DRIBLING A DOS MANOS	aplicación de dribling a dos manos para ganar posision en terreno dejuego.
						DRIBLING DE PROCTECCIÓN	se fomenta esta destreza para generar la procteccion del balon en el terreno de juego.
				2	PASE	PASE A PECHO	Fundamentar el pase de pecho para hacegurar jugada con el compañero
						PASE EN PICADA	hacer uso del pase de picada para aprovechar las alturas bajas en el terreno de juego.
						PASE SOBRE LA CABEZA	estalbecer el pase sobre la cabeza de inportancia para conectar con los objectivos que nos propongamos.
						PASE MANO A MANO O HANDOFF	Fundamentar el handolf de gran importancia para proteger el balon.
						PASE POR DETRÁS DE LA ESPALDA	ejercer el pase por la espalda para generar la habilitacion de un compañero en un posble ataque.
				3	LAZAMIENTO	TIRO LIBRE	ejecucion de tiros libres frente a la canasta sin ninguna obstruccion.
						TIRO EN SALTO	se ejecuta el tiro mientras el jugador esta en el aire salta y a la vez lanza el balon.
						LAZAMIENTO DE GANCHO	aplicación del lanzamiento de gancho, lanzar el balon

BALONCESTO	FUN					TIRO ESRATICO O PIE FIRME	ejercer el tiro estatico mientras el lanzadorno se encuentre bajo la presion de la marca.
						ENTRADA O BANDEJA	aplicación del lamiento en entrada o bandeja haciendo uso del doble ritmo.
				4	PARADA	RECEPCION EN CARRERA	fortalcer la recepcion en carrera mientras los jugadores se estan desplazando en el terreno de juego
						RECEPCION EN EL AREA	desarrollar la capacidad de poder recepcionar el balon en el area del equipo contrario mientras se ejerce una presion del rival
						RECEPCION A ESPALDAS	aplicación de la recepcion del balon a espaldas mientras se gana la pocion al oponente.
				5	APROPIACION DE LA TECNICA DE CARRERA	VELOCIDAD ACELERADA	desplazamientos sobre una trayectoria del terreno de juego estando sometido a una aceleración constante
						VELOCIDAD PAUSADA	Desplamiento dentro del terreno de juego de forma pausada para generar la prevencion del agotamiento y un posble bajo rendimiento de los deportistas.
						VELOCIDAD INTERMEDIA	Aplicación de la tecnica en carrera pausada para ir retomando el ritmo del entrenamiendo o del juego en el terreno.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	DENOMINACION	Determinar que el baloncesto es el término que también utiliza la Federación Internacional (FIBA) en las publicaciones en español.
						HISTORIA	Identificar que el baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno
						COMIENZOS	Indentificar los comienzos del baloncesto como fundamento de este mismo deporte para enrriquecer el conocimiento de los deportistas

	FUNDAMENTACIÓN	TEORICO				COMIENZOS	Indentificar los comienzos del baloncesto como fundamento de este mismo deporte para enrriquecer el conocimiento de los deportistas.
				2	REGLAMENTACION	IDENTIFICACION DE LAS SEÑAS O SIMBOLOGIA	Atraves de explicaciones visuales en la tabla tactica, se les enseña la simbologia de movimientos en cancha. Se explica como son los movimientos a ejecutar atraves de un movimiento tactico.
						ANALISIS	El jugador repasa acciones de playbook basicas. El jugador es informado y orientado por el entrenador en sus fortalezas y falencias. El jugador identifica los aspectos a trabajar en partidos. Se realiza sesiones de Scouting positivo que aporta al mejoramiento y perfeccionamiento de los planteamientos.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	UNIDAD DEL SI MISMO	La caracterización personal integra aspectos relacionados a la práctica deportiva con otras valoraciones.
						INTEGRACION DEL SI MISMO	Se relacionan eventos vitales vinculados tanto a la práctica deportiva como a otras vivencias. Se visualiza una continuidad en la práctica deportiva a futuro, con integración de otros aspectos, como los académicos o profesionales.
						INTEGRACION CON LOS OTROS	Existe una integración de distintos vínculos afectivos con pares.
						COMPROMISO	Trabajo y esfuerzo están íntimamente relacionados con este valor que adquirimos casi a diario en diferentes actividades de nuestra vida
						SENCILLEZ	Hay que buscar siempre la solución más sencilla, porque seguro que es la mejor: El juego nos ofrece variedad de recursos para resolver las situaciones. Levanta la cabeza y observa cuál es la más sencilla

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ESFUERZO	La valentía en la cancha es disfrutar, no tener presión ante las situaciones que se presentan y darlo todo en la pista, tanto en los entrenamientos como en los partidos.
						SUPERACION	Debe cultivarse en cada entrenamiento y partido. El esfuerzo debe ir dirigido a mejorar cada día tanto como persona como jugador, siempre respetan-do las normas establecidas.
						VOLUNTAD	Es la voluntad el estímulo que nos ayuda a seguir adelante, dar pasos en la vida y conseguir metas importantes.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Fomentar y resaltar a los deportistas la importancia de mantener siempre un aseo personal inpecable en la vida cotidiana.
						ALIMENTACIÓN	mantener una alimentacion saludable y habitos saludables en general.
						PRESENTACION PERSONAL	Establecer que los deportistas deben presentarsen a los entrenamientos con una presentacion personal buena
						DESCANSO Y SUEÑO	resaltarle a los deportistas la importancia de mantener un buen descanzo para mantenercen activos en las seciones.
						EJERCICIO FISICO	Destinar un periodo de las sesiones para desarrollar ejercicios fisicis que ayuden al desarrollo de los deportistas.
						ACTITUD POSITIVA	Mnatener actitudes positiva en el entrenamiento y terreno de juego para poder superar las alversidades ocurridas en el desarrollo del mismo.
							Mantener siempre un maximo esfuerzo en el

				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Mantener siempre un maximo esfuerzo en el desarrollo personal como deportistas para asi poder lograr una actu superacion personal en las limitantes que les impida avanzar en el deporte.
						AMISTAD	Los compañeros en el campo deben ser tus mejores amigos: La victoria se construye dentro y fuera de la cancha, con una mezcla de amistad y esfuerzo.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Estimular la concentracion mental de de los deportistas por medio de actividades que conyeven mantener un alto nivel de atencion.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	establecer y mantener una sana convivencia deportiva de los deportistas con sus compañeros y en el terreno de juego con sus alversarios.
B A L			RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	3 VS 3	Desarrollar encuentros de 3 vs 3 con el fin de generar integracion con sus compañeros de entrenamiento.
						2 VS 2	Desarrollar encuentros de 2 vs 2 con el fin de generar integracion con sus compañeros de entrenamiento.
						1 VS 1	Desarrollar encuentros de 1 vs 1 con el fin de generar integracion con sus compañeros de entrenamiento.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VOLEIBOL	Realizar la integracion de los deportistas en el juego tradicional del voleibol ya que es uno de los juegos mas tradicionales del municipio.
						CANICAS	Realizar la integracion de los deportistas en el juego tradicional de canicas, ya que es uno de los juegos mas tradicionales del municipio.
						MICRO	Realizar la integracion de los deportistas en el juego tradicional de micro futbol, ya que es el deporte mas practicado en el

N C E S T O		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICA	3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTAR	Realizar sesiones de pintura recreativa donde los deportistas puedan expresar sus sentimientos hacia el deporte
						DANZA	Generar la participacion de los deportistas en las actividades de danza tradicionales del municipio.
						ARTE DIGITAL	Organizar actividades de destreza digital aplicada hacia el deporte en cuestion.
						VIDEOJUEGOS	Realizar mini torneos de los video juegos mas usados por los deportistas de la diciplina.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE RELEVO	Participacion de los deportistas en los circuitos de relevo donde pongan en practica su resistencia.
						STREETBALL	Fomentar el streetball con una sola canasta, creando aún más campos dentro del mismo campo
						CIRCUITO DE RETRO ALIMENTACION	Realizar un circuito de retro alimentacion donde los deportistas puedan poner en practica todas las habilidades y destrezas que han adquirido.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	BASKETBALL FOR EVERYONE	Realizacion del festival recreativo donde se genere la participacion de los deportistas de diferentes categorias.
						UNA MAS	Realizar el festival de el mayor numero de lanzamientos efectivos realizados por los deportistas.
						FESTIVAL 3 VERSUS 3 MIXTO	Realizar el festival de 3 vs 3 mixto donde uno de los integrantes debe ser del sexo opuesto.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOSE MIGUEL CHACON CHARCAS
MUNICIPIO	BELTRAN CUNDINAMARCA

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIEN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	
						RITMO	INCREMENTAR LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS DE DETERMINADAS ACCIONES.
						EQUILIBRIO	INCREMENTAR LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS DE DETERMINADAS ACCIONES.
						ORIENTACION	INCREMENTAR LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS DE DETERMINADAS ACCIONES.
						DIFERENCIACION	INCREMENTAR LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS DE DETERMINADAS ACCIONES.
						REACCIÓN	INCREMENTAR LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS DE DETERMINADAS ACCIONES.
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	POTENCIAR LOS MOVIMIENTOS EN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR
						CORRER	POTENCIAR LOS MOVIMIENTOS EN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR
						SALTAR	POTENCIAR LOS MOVIMIENTOS EN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR
						ATRAPAR	POTENCIAR LOS MOVIMIENTOS EN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR
						RODAR	POTENCIAR LOS MOVIMIENTOS EN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR
			CAPACIDADES	1	FUERZA	EXPLOSIVA	OPTIMIZAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES EN PRO DEL TENIS DE MESA

		FISICO		2	RESISTENCIA	AEROBICA	POTENCIAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y RESISTENCIA DE EJECUCION DE GOLPES EN LA MESA POR SERIE
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE EJERCICIOS DE MESA
						VELOCIDAD GESTUAL	MEJORAR LA VELOCIDAD GESTUAL POR MEDIO DE REPETICIONES RÁPIDAS Y DE POCA SECUENCIA
						VELOCIDAD DE ACCION	OPTIMIZAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES EN PRO DEL TENIS DE MESA
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMAICA	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTOR Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TECNICOS
						ESTATICA	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTOR Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TECNICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	INVERSO	EN LLENAR UN GOLPE OFENSIVO DE SEGUNDA BOLA CON ROTACIÓN INVERSA A SERVICIOS EN ZONA 1 Y ZONA 2	EL JUGADOR ASIMILA LA POSICION ADECUADA DE LAS PIERNAS PARA EJECUTAR EL GOLPE
							ACOMODACIÓN DEL CUERPO EN TIEMPO REAL, INCLUYENDO EL TRABAJO DE DESPLAZAMIENTO
							GENERAR REPETICIONES PARA MEJORAR EL GESTO TÉCNICO
				2	CONTRA TOP DE DRIVE	OBTENER UN GOLPE DE CONTRA OFENSIVA PARA GENERAR UN CAMBIO DE RITMO	DIFERENCIACION EN LA ROTACION Y VARIACION DE ANGULOS SEGUN EL EFECTO DE LA BOLA
							GENERA REPETICIONES PARA MEJORAR EL GESTO TÉCNICO Y ENTENDER EL PUNTO DE IMPACTO
							ACOMODACIÓN DE PIERNAS Y ÁNGULO DE LA RAQUETA PARA EL GOLPE
							ACOMODACIÓN A EJERCICIOS EN TIEMPO REAL
							SITUACION DE TIEMPO REAL DONDE LA BOLA SERA IRREGULAR Y EL JUGADOR DEBE APRENDER A MOVERSE PARA LUEGO GENERAR UN
				3	CONTRA TOP DE REVES	OBTENER UN GOLPE DE CONTRA OFENSIVA PARA GENERAR UN CAMBIO DE RITMO	GENERA REPETICIONES PARA MEJORAR EL GESTO TÉCNICO Y ENTENDER EL PUNTO DE IMPACTO
							ACOMODACIÓN DEL CUERPO CON RESPECTO A LA BOLA, GENERANDO UBIACACIÓN ADECUADA DE LA BOLA Y GRAN
							SITUACIPON QUE SE ASEMEJA AL TIEMPO REAL DONDE EL DEPORTISTA DEBE ACOMODARSE Y GENERAR UN ANGULO
							SITUACION DE TIEMPO REAL DONDE LA BOLA SERA IRREGULAR Y EL JUGADOR DEBE APRENDER A MOVERSE PARA LUEGO GENERAR UN
				1	EL SERVICIO	SERVICIO ZONA 1	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO
						SERVICIO ZONA 2	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO
						SERVICIO ZONA 3	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO

		TACTICO		**2**	SEGUNDA BOLA	INICIAR UN GOLPE OFENSIVO DESDE LA RECEPCIÓN	GENERA UN ESQUEMA OFENSIVO DESDE LA RECEPCION DE SERVICIOS CORTOS
							PROPONE INICIATIVA DE JUEGO OFENSIVO PARA RECEPCIÓN DE SERVICIOS ENVIADOS A ZONA 3
							UBICA DE MANERA ÓPTIMA LA BOLA DE TAL FORMA QUE EL RIVAL ESTE INCOMODO EN TODO MOMENTO
							RECEPCIÓN EN TIEMPO REAL DE FORMA IRREGULAR
				3	TERCERA BOLA AVANZADA	EJECUTAR GOLPES DE CONTRA ATAQUE EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO	GENERA JUGO CONTRAOFENSIVO UTILIZANDO EL ATAQUE DEL RIVAL COMO OPCION DE JUEGO
							OBLIGA AL RIVAL A GENERAR UN ATAQUE PARA OBETENER LA CONTRAOFENSIVA
							SIRVE DE TAL FORMA QUE DES ACOMODE AL RIVAL PARA TENER VENTAJA Y ATACAR
							CREACIÓN DE SITUACIÓN REAL DE JUEGO
		TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	CONOCIMIENTO	TENER CONOCIMIENTO DE LOS MEJORES TENIMESISTAS A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL.
						NORMAS	COLOCAR EN PRACTICA TODAS LAS NORMAS Y OBTENER UN BUEN APRENDIZAJE Y ESTAR ACTUALIZADO
				2	**REGLAMENTACION**	REGLAMENTO	LOS TENIMESISTAS DEBERAN CONOCERE E IDENTIFICAR EL REGLAMENTO PARA SU CUMPLIMIENTO Y BUEN USO
							COLOCAR EN PRACTICA TODAS LAS NORMAS Y OBTENER UN BUEN APRENDIZAJE
							LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y REGLAMENTACION DE MEDIDAS Y ESTADARES DE LOS MATERIALES

	T O			3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BIENESTAR	LOS TENIMESISTAS DEBEN MANEJAR CIERTO GRADO DE BIENESTAR COLECTIVO AL INDIVIDUAL QUE DESARROLLA CADA UNO
		PSICO SOCIALVOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	VIVIE EN EL RESPETO HACIA LOS DEMAS
						AUTODISCIPLINA	SER AUTODISCIPLINADO ENFOCADO EN UNAS METAS
						PARTICIPACION	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS CON ENTUSIASMO
						JUEGO LIMPIO	PRACTICA EL COMPORTAMIENTO LEAL Y SINCERO
						CUMPLIMIENTO	ES CUMPLIDOR DE LOS DEBERES
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LOS JUGADORES ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DIARIA DE SU CUERPO PARA SU ÓPTIMO DESARROLLO EN DEL
						ALIMENTACIÓN	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE EL ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	SE INDICARÁ LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN ESPECIAL EL USO DE PANTALONETA, CAMISETA Y TENIS
						DESCANSO Y SUEÑO	LOS JUGADORES ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA
						EJERCICIO FISICO	LOS JUGADORES ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA SU ÓPTIMO DESARROLLO DEL DEPORTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	ESTIMULACION DE APTITUDES COMPETITIVAS QUE LOS LLEVE A SER AUTODIDACTAS EN SU MEJORAMIENTO CONTINUO Y A LA VEZ SEA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL JUGADOR MOTIVADO POR EL PROFESOR .
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	MOTIVARSE POSITIVAMENTE VISUALIZANDO LA META Y DEJANDO DE LADO PENSAMIENTOS NEGATIVOS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANEJAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO HACIA EL ADBERSARIO Y HACIA SI MISMO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONCURSOS	PARTICIPA DE LOS CONCURSOS TABLERO DE COLORES PARA DIVERTIRSE CON MANOS Y PIES Y BINGO DE CONCEPTOS PARA RECONOCER LA
						DIA DULCE	FORTALECE LOS LAZOS DE AMISTAD Y SOLIDARIDAD HACIENDOSE PARTICIPAE DE ESTE EVENTO
						LOS ENCOSTALADOS	ASIMILA QUE ES UN JUEGO DE COMPETENCIA QUE SE JUEGA COLOCÁNDOSE UN COSTAL DE LOS PIES HASTA LA CINTURA Y QUE
				2	JUEGOS TRADICIONALES		REALIZA ACTIVIDAD VISOMOTRIZ, LA IDEA DEL

		COCA O PIRINOLA	JUEGO ES METER LA PELOTA EN EL PALO A TRAVÉS DE LOS MOVIMIENTOS DE LA MANO.
		YERMIS	MANEJA A TRAVES DE ESTE JUEGO LA PRECISION, LANZAMIENTO, VELOCIDAD, EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS EQUIPOS. EL PRIMER EQUIPO
3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	TALLER DE PINTURA	REALIZA UN PEQUEÑO TALLER PRÁCTICO DE PINTURA LIBRE Y CREATIVAQUE INCENTIVA LA CAPACIDAD Y PERSONALIDAD CREADORA E
		CONCURSOS	PARTICIPA DE LOS CONCURSOS TABLERO DE COLORES PARA DIVERTIRSE CON MANOS Y PIES Y BINGO DE CONCEPTOS PARA RECONOCER LA
		DIA DULCE	FORTALECE LOS LAZOS DE AMISTAD Y SOLIDARIDAD HACIENDOSE PARTICIPAE DE ESTE EVENTO
4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	JUN TOS EN MOVIMIENTO	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN EL MANEJO DE LOS PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO.
		RELEVOS	PARTICIPA DE LA CARRERA DE OBSTACULOS EN EL MANEJO DEL ESPACIO, LA MESA, LA RAQUETA Y EL PINGPONG.
5	**FESTIVALES RECREATIVOS**		PARTICIPA EN EL PRIMER FESTIVAL RECREATIVO CON CADA UNO DE LOS NIVELES Y DEPORTISTA DE FORMACION QUE HAY EN LA ESCUELA DE
			PARTICIPA EN EL SEGUNDO FESTIVAL RECREATIVO CON CADA UNO DE LOS NIVELES Y DEPORTISTAS DE FORMACION QUE HAY EN LA ESCUELA DE

FECHA DE ENTREGA	**20 DE JULIO 2021**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**ELICIO RUBIO MESA**
MUNICIPIO	**BITUIMA**

ACTIVIDAD 3. ANEXO CUADRO DE COBERTURA Y GRUPOS POBLACIONALES EN LOS CUALES SE DISCRIMINA LA ESTRUCTURA Y CONSOLIDADCION DE LOS GRUPOS DE INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO QUE ATIENDE LA ESCUELA DE FORMACION EN EL MUNICIPIO ASIGNADO.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	4	2		4										6
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS	7	4	7		4										11
9 AÑOS	2	1	2		1										3
10 AÑOS	3	1	3		1										4
11 AÑOS	4	1	4		1										5
12 AÑOS	3	5	3		5										8
13 AÑOS	2	4	2		4										6
14 AÑOS	2	5	2		5										7
15 AÑOS	1	2	1		2										3
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	29	31	29		31										60

Formador: ELICIO RUBIO MESA

ACTIVIDAD 4. ANEXO SOPORTE DE ESTA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION DIARIA PREPARADA Y EJECUTADA EN MES CORRESPONDIENTE AL INFORME QUE SE ANEXA PARA ESTE PERIODO.

PLANEACION DIARIA INICIACION MES DE DICIEMBRE

SESION 1 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.						
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas,conos, platillos, pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejecuta con serie de repeticiones actividades		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas, conos, platillos,pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4. Modifica la posición y movimientos del	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8 El juego de La Corona del Rey es una divertida	Patrones basicos del movimiento	X	30	

Respeto

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 2 INICIACION DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:		**Lugar: URBAN**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**			**Edades:**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.									
Objetivo Especifico: Desarrolla capacidades motrices así como habilidades propias del tenis de mesa									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia			Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad		Justicia			Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento			Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. Preparacion a la actividad del dia.		Introduccion a la clase					**Recurso humano**		
2. Verificacion de asistencia diaria.		llamado a lista							
3.vilidad articular diriguida por el monitor		Movilidad Articular							
4.Se realiza calentamiento con serie de		Calentamiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				**Recurso humano**		
1.		Fuerza	Maxima						
2.			Explosiva						
3.		Resistencia	Aerobica						
4			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacciòn						
		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**					**MATERIALES Y RECURSO**		**Recurso**
Acciones diferente que se deben realizar en		Acoplamiento				20	**humano, ping pong,**		
2.		Ritmo					**raqueta, cuerdas, cucharas, aros,**		
		Equilibrio					**platillos, conos**		
4		Orientación							
5 Aplicacion de partidos entre todos los		Diferenciación				40			
6.		Reacción							
		Adaptación							
Participa de juegos de integracion propuestos		Patrones basicos del movimiento				30			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad			**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento				Se realiza serie de			**Recurso humano**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Fomentar las actitudes de					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				Aprende sobre la ejecucion de					
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				Se realiza enfasis en el aseo					
FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO MESA									

SESION 3 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/12/2021	**Lugar: CENTRO**		**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**		**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M						**N° de deportistas: 20**				**Edades: 6 a 8 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**						**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas,conos, platillos, pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal.
	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7. Realizar ejercicios de balanceo de brazos		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Modifica la posición y movimientos de los	Acoplamiento	**X**	30	Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas, conos, platillos, pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal**.**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7	Adaptación			
8. Juego el lanzador: lanzar con dos manos y con	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
1.Estiramiento			Se realiza serie de estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 4 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/12/2021	**Lugar: URBANO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana:3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA					**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Ejecucion de los ejercicios fundamentales para el desarrollo de la preparacion fisica del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular de orden cefalo-caudal.	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Asimila posiciones basicas con miras a	Acoplamiento	**X**	10	**Recurso humano, ping pong, raqueta, cuerdas, cucharas, aros, platillos, conos.**
2.	Ritmo			
3. Mantiene una posición postural determinada	Equilibrio	X	40	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.Repeticiones de los diferentes esquemas	Adaptación		10	
8. Participa de juegos de integracion	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	Estiramientos estaticos y	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	Promover las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	Se dialoga sobre la ejecucion de	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		X	Brindarles el espacio de	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 5 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2021	**Lugar:**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA				**N° de deportistas:**			**Edades:6-11 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar en los niños y niñas capacidades motrices basicas para un buen funcionamiento corporal

Objetivo Especifico: Coloca en practica habilidades motrices basicas de manipulacion como lanzar, atrapar y golpear.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Preparacion a la actividad	Introduccion a la clase	X	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Un deportista realiza la actividad	Movilidad Articular	X	5	
4.Se realizan ejercicios con repeticion	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano-**
1. A traves del juego "pimpones de colores"	Fuerza	Maxima	X	30	**,pito**
2. Usando mano derecha y mano izquierda		Explosiva	X	30	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Usando la mano derecha, mano izquierda y un	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se integra con facilidad al grupo	Acoplamiento	**X**	5	**Recurso humano, lazos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
6. Reacciona lentamente y rapidamente ante un	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se practica el agarre de la raqueta con mano	X		10	**Recurso humano**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 6 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA				**N° de deportistas: 20**		**Edades:**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.							
Objetivo Especifico: Desarrolla capacidades motrices así como habilidades propias del tenis de mesa.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase		5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista		5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular		5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano,**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Acciones diferentes que se deben realizar en	Acoplamiento		20	**Recurso humano,**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación		40	
5 Juegos con recorrido:	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8 Participa de juegos de integracion propuestos	Patrones basicos del movimiento		30	

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			Se realiza serie de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo	

FIRMA FORMADOR:ELICIO RUBIO M

PLANEACION DIARIA FUNDAMENTACION MES DE DICIEMBRE

SESION 1 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M			**N° de deportistas: 20**		**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Acoplamiento fundamenta para el saque de drive

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas,	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4 felixiones de codo, abdominales y sentadillas		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Servicio corto, recepción a la derecha y top	Acoplamiento		20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 desplazamiento con peloto, por equipo par;	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saque: se realizan 2 serie de 20 repeticiones,			30	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 2 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: CENTRO**	**Municipio: Bituima**		**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas:**		**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: fortalecimiento de esquema defensivo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7 golpeo a bomba sin dejar caer al suelo a una		Reacciòn	**x**	10		
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se golpea combinado las caras de la paleta, se	Acoplamiento	**x**	5	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Calentamiento del golpe de corte de derecha	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2. top spin de velocidad de derecha	**x**	**x**	20	
3. Juego			30	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 3 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: URBAN**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas: 20**			**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: fotalecer es esquema ofensivo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 golpe de top spin de velocidad de revés	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3. golpe de corte de revés ofensivo	Equilibrio	x	20	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	40	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 4 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: URBA**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**		**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: Ejecucion de remates y recepcion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso que	Introduccion a la clase	**X**	5		**humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Golpe de top spin de efecto de derecha. Ofensivo	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2. recepcion de golpe remates continuo x10	Ritmo	x	20	
3. Remates continuos a espacios especificos X10	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 5 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: CENT**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**		**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: Desarrollo de orientacion para golpeo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5		**humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8. Estiramientos de recuperacion por grupo de	Flexibilidad	Estatica		7		
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. golpe de ses spin de derecha. Ofensivo	Diferenciación		23	
6.	Reacción			
7. golpe de ses spin de revés	Adaptación		25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	25	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 6 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: URBA**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**			**Edades:11-14 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa									
Objetivo Especifico: Desarrollo del golpe de remate diverso									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 golpe de remate de derecha ofensivo	Acoplamiento	**x**	25	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.golpe de remate de revés ofensivo	Orientación	x	25	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

PLANEACION DIARIA PERFECCIONAMIENTO MES DE DICIEMBRE

SESION 1 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer su parte motriz por medio de juego ludicos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 se organizan 3 equipos, donde se les dara 3	Ritmo	x	20	
3. se hacen 2 equipos los cuales deberan pasar por	Equilibrio	x	20	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. se hace carrera de costalados se forman 2 equipo	Reacción	x	20	
7	Adaptación			
8. se ubicaran 20 aros en el suelo, seharan 2 equipo	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 jse hace partido ligero a un punto	**x**	**x**	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 2 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar el trabajo en equipo por medio de actividades.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5		**humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3	Resistencia	Aerobica				
4		Anaerobica				
5. se hacen por parejas con una raqueta, el que	Velocidad	Maxima	**x**	25		
6.		Desplazamiento				
7 se hacen grupos de 4; 2 en cada exremo de la mesa,		Reacciòn	**x**	25		
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3. con todos los jugadores trataran de mantener el pin	Equilibrio	x	20	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 se hace partido de dobles a 10 puntos	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 3 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: URBANO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO					**N° de deportistas: 20**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reforzar los golpes cruzados de drive y reves.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**humano**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. se le lanzaran varios pimpones al deportista el		Explosiva	**x**	25		
3	Resistencia	Aerobica				
4. se le lanzaran varios pimpones al deportista el		Anaerobica	**x**	25		
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8. el juagdor hara una cunclilla y se pondra de pie	Flexibilidad	Estatica	x	25		
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación	x	25	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 se hace partido pero solo se hara de manera	**x**	**x**	15	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 4 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2021	**Lugar:**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer el tren superior por medio de ejercicios de fuerza.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se hace la plancha	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2. se realizaran flexiones de codos		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica			
4 se hacen fondos con los escalones de la gradas		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.se realiza elevacion de pesas	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 se hacen partidos a 5 puntos	**x**	**x**	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 5 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar su aprendizaje mediante torneos internos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 se realiza torneo a 2 de tres set de 11 puntos	**x**	**x**	80	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 6 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer el trabajo en equipo por medio de un torneo interno de dobles.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5		**humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 se hace el juego agua de limones el cual	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza el torneo interno de dobles a 2 de 3	**x**	**x**	80	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	SEPTIEMBRE	MUNICIPIO: BITUIMA	
LUGAR:	BITUIMA	HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	PERFE X

			CLASES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	
			LEALTAD	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA	X	X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION	X	X	
			REACCIÓN	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MESA	X	X	
			MALLA	X	X	
			RAQUETAS	X	X	
			PING PONG	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTROS ELEMENTOS FUERT	X	X	
			ESTROS ELEMENTOS DEBIL	X	X	
			EMENTOS FUERTES DEL CON	X	X	
			MENTOS DEBILES DEL CONTR	X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO MESA CC 1072618420

ACTIVIDAD 5. ANEXO LOS DOCUMENTOS SOPORTES A LA INFORMACION REFERENTE A FICHAS DE INSCRIPCION, CONSENTIMIENTOS INFORMADOS Y COVID, SOPORTADOS EN LA OPERACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACION QUE SE ME ASIGNO.

FICHAS DE INSCRIPCION

CONSENTIMIENTOS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Stella Meza ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398351 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Sofia Vaquero , con Tarjeta de identidad No 1072518324 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 8 (08) días del mes de JULIO del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Stella Meza

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398351

TELÉFONO 3203969624

DIRECCIÓN Cll 3 # 3-40

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Andrea Marisol Rodriguez Mesa ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1024495470 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio Rodriguez Vera , con Tarjeta de identidad No 1023386523 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los Ocho (8) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Marisol Rodriguez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1024495470

TELÉFONO 3138502494

DIRECCIÓN Clle 2 H 2-03

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Margarita Gomez Montenegro ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52627900 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Mauro gomez Montenegro , con Tarjeta de identidad No 1072618780 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los ocho (08) días del mes de julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52627900

TELÉFONO 3223145391

DIRECCIÓN Cra 3 # 3-04

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Margarita Gomez Montenegro ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52627900 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Stephi Uribe Gomez , con Tarjeta de identidad No 1092618429 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 8 ( ) días del mes de _____ del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52627900

TELÉFONO 3223145391

DIRECCIÓN Cr 3 # 3-4

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nelly Torres, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398635 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Correales Torres, con Tarjeta de identidad No 1072668610 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los ocho (8) días del mes de julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398635

TELÉFONO 3123501697

DIRECCIÓN Vereda Periquito

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO miriam ortegate ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 203986944 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastia Parra, con Tarjeta de identidad No 1072648232 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los nueve (09) días del mes de julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Miriam Ortegate.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 203986944.

TELÉFONO 3208274350

DIRECCIÓN Cr 3 # 4-10

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Miriam Ortegate ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398644 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Oscar Yair Ortegate , con Tarjeta de identidad No 1072683444 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los nueve (9) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Miriam Ortegate .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398644

TELÉFONO 3208274350

DIRECCIÓN Cr 3 # 4-10

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Miriam Ortegate ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398644 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lesly Mariana Ortegate. , con Tarjeta de identidad No 1072698344 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los nueve (09) días del mes de julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Miriam ortegate .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398644

TELÉFONO 3208274350

DIRECCIÓN cr 3 # 4-10

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Paula muñoz (adriana ortiz), Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398635 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula muñoz, con Tarjeta de identidad No 1072618429 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 08 ( ) días del mes de Junio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398635

TELÉFONO 3105722546

DIRECCIÓN Vereda Centro

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Esteban Barrera Arenas (Walter Barrera), Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072618484 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Esteban Barrera Arenas, con Tarjeta de identidad No 1072618484 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los ocho (08) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Walter Barrera.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3143610

TELÉFONO 3138203494

DIRECCIÓN vereda opoterito

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Natalia Villamil ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072618424 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Julian Castro Villamil , con Tarjeta de identidad No 1028706140 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los Ocho ( ) días del mes de Ocho del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Nata V.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1072618424

TELÉFONO 3123643755

DIRECCIÓN Via laguna


Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Natalia Villamil, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072618424 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria Jose Villamil Castro, con Tarjeta de identidad No 1107096511 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los Ocho ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Nata V.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1072618424

TELÉFONO 3122618 (3123643755

DIRECCIÓN Via lagono



Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Marina ortiz ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072618280 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Marina ortiz , con Tarjeta de identidad No 1072618373 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 8 ( ) días del mes de octo del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Marina Ortiz

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1072610280

TELÉFONO 3203857199

DIRECCIÓN Vereda Udcon

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Deisy Cruz ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1012317202 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Santiago Cruz , con Tarjeta de identidad No 1072618453 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 8 Julio ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Deisy Cruz .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1012317202

TELÉFONO 3123726110

DIRECCIÓN Sector la isla


Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Deisy Cruz ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1012319202 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Valeria Borges , con Tarjeta de identidad No 1092618520 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 8 Julio ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Deisy Cruz .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1012319202

TELÉFONO 3123726110

DIRECCIÓN Sector la isla



Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Rodriguez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1024498970 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Rousse Argumero , con Tarjeta de identidad No 1072618671 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 8 ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Maria Rodriguez .
Firmá del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1024498970

TELÉFONO 3138802494

DIRECCIÓN Calle 2 # 2-03

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Inet Buitrago ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398657 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sebastian Chacon , con Tarjeta de identidad No 1072618419 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los ocho ( ) días del mes de julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Inet B.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398657

TELÉFONO 3508904957

DIRECCIÓN Centro



Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Ruiz S. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52133768 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan José Ruiz , con Tarjeta de identidad No 1072618474 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los (8) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52133768

TELÉFONO 3108066553

DIRECCIÓN Centro

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO martha Consuelo Sanchez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20398521 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Miguel Angel hernandez , con Tarjeta de identidad No 1027618420 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los 08 Julio ( ) días del mes de _____del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Martha Consuelo .

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20398521

TELÉFONO 3182577833

DIRECCIÓN Vereda Centro

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alcides Camelo ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 192371 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dumar Camelo , con Tarjeta de identidad No 1072618365 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **BITUIMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **TENIS DE MESA.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **BITUIMA**, a los Julio 8 ( ) días del mes de _____ del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Alcides Camelo .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 192371

TELÉFONO 321 2761059

DIRECCIÓN Volcan



Huella

ACTIVIDAD 6. ANEXO CUADROS DE REGISTRO CORRESPONDIENTES A LA TOMA DE ASISTENCIA DEL PERIODO QUE SE REPORTA UNA PLANILLA POR CADA NIVEL (INICIACION, FUNDAMENTACION, PERFECCIONAMIENTO).

ASISTENCIA INICIACION



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VERA ALVAREZ NICOLAS		1					1	0	1					1	0	0					1	1	1					1	1				12	9	4	75%
2	THALIANA ANDREA TORRES RIOS	3133411677	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1				12	11	4	92%
3	SOL MELISA PEREZ DUEÑAS	3133931838	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%
4	SANCHEZ JHOJAN ESTIVEN		1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	3	92%
5	LIZETH SOFIA RODRIGUEZ SAENZ	3115970837	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%
6	PEÑALOZA SANCHEZ ANGEL MARTIN	3145624397	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	2	92%
7	BURGOS CRUZ MICHEL DAYANNA	3123726110	0					0	1	1					1	0	11					1	0	1					1	1				12	7	5	58%
8	VERA RODRIGUEZ SAMUEL	3213417024	1					0	1	1					1	1	0					1	0	1					1	1				12	9	4	75%
9	BARRERA ARENAS WILDER ESTEBAN	3142941856	1					1	1	0					1	1	1					1	0	1					1	1				12	10	1	83%
10	CASTRO VILLAMIL MARIA JOSE	3123643755	0					0	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1				12	9	5	75%
11	RINCON RUIZ JUAN JOSE		0					0	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1				12	9	1	75%
12	PEÑALOZA MARTIN	310 782 2816	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
13	REYES YOSA JUAN JOSE	3227538785	1					0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1				12	10	7	83%
14	BUITRAGO GOMEZ LAURA SOFIA	3102306200	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	1	100%
15	ROJAS RAMIREZ SHARI NICOL	3223661728	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	2	92%
16	MORALES SAMUEL	311 864 0588	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	3	100%
17	VARGAS ORTIZ MARIA JOSE	312 535 2667	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	3	92%
18	PACHECO MUÑOZ SAMANTHA		1					0	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1				12	10	1	83%
19	BURGOS CRUZ SANTIAGO	312 372 6110	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
20	BURGOS CRUZ VALERIA	312 372 6110	0					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1				12	10	2	83%

ELICIO RUBIO MESA

ASISTENCIA FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ENCISO M DANNA VALENTINA	317 288 7170	1					1	0	0					1	1	1					1	0	1					1	1				12	9	1	75%
2	TORRES DARWIN	321 321 9357	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	1	100%
3	FIERRO VERGARA DANNA ALEJANDRA	314 241 2933	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	1	100%
4	VARGAS ORTIZ MARIANA	319 243 4056	1					0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
5	MORENO VARON JUAN JOSE	3112600226	1					1	1	1					11	1	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%
6	ROGRIGUEZ SAENZ DANNA CAROLINA	3115970837	1					1	1	1					0	0	1					1	1	1					1	1				12	10	2	83%
7	BURGOS CRUZ SANTIAGO	3123726110	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1				12	11	3	92%
8	DUQUE VARGAS JULIETH SAMANTHA	3102688611	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	10	4	83%
9	ALONSO SERNA JUAN JOSE		1					1	1	0					1	1	0					1	1	0					1	1				12	9	1	75%
10	CASTILLO JULIAN		0					1	1	0					0	1	0					1	1	0					1	1				12	7	1	58%
11	CAMELO TABORDA DUMAR ALEJANDRO	3115940334	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	1	100%
12	VERA RODRIGUEZ SERGIO ANDRES	3138502494	0					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
13	PECHECO VERONICA	3115970837	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
14	AGUIRRE PARRA DILAN JERIK	3102424140	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%
15	CASTRO VILLAMIL ERIK JULIAN	3123643755	1					0	1	1					1	1	0					1	1	1					0	1				12	9	2	75%
16	URIBE GOMEZ ESTEFANI	3224330915	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%
17	CORRALES TORRES KEVIN DAVID	3168199946	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1				12	11	3	92%
18	VAQUERO MESA SARA SOFIA	3203969624	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1				12	11	1	92%
19	ARENAS ORTEGATE OSCAR YAIR	3193490972	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1				12	11	1	92%
20	RAMIREZ OÑATE DIEGO JOSE	3193490972	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	0				12	10	1	83%

ELICIO RUBIO MESA

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__PERFECCIONAMIENTO_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	PORRAS ORTEGATE JUAN SEBASTIAN	3204716302	1					1	1	1					0	1	0					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
2	SILVA CRUZ LUISA FERNANDA	3123726110	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	2	92%
3	ORTEGATE SANDOVAL LESLY MARIANA	3107662054	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	4	92%
4	MENDOZA BENAVIDES JUAN ANDRES	3108166868	1					1	0	1					1	1	1					1	0	1					1	1				12	10	3	83%
5	CRISTANCHO KAREN	3185662215	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	2	100%
6	ROJAS RAMIREZ LAURA JULIETH	3212479381	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%
7	VARGAS HERNANDEZ VALERIA VALENTINA	3118070596	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	2	100%
8	VERA GARCIA MANUELA	3227581367	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1				12	11	4	92%
9	ARENAS RODIN	3134032312	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1				12	11	3	92%
10	CACERES ALVAREZ JUAN ANDRES	3214158471	1					1	0	1					1	1	1					1	0	0					1	1				12	9	2	75%
11	LAVERDE ALFONSO ANGELICA VANESSA	3214154326	1					1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
12	ORREGO VALENTINA		1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					0	1				12	10	4	83%
13	GONZALEZ JIMENEZ VANESSA	3103624134	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	2	100%
14	AVILA JHOAN ARLEY	300 679 8288	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1				12	11	5	92%
15	AVILA KELLY JULIANA	304 546 9645	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1				12	11	2	92%
16	ESCOBAR HEIDY MICHEL	313 881 4783	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1				12	11	1	92%
17	FORERO LAURA CAMILA	313 341 6369	0					1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1				12	10	1	83%
18	PARROQUIANO SEBASTIAN DAVID	320 208 1155	0					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1				12	10	1	83%
19	BURGOS COLLAZOS FABIAN	3006798288	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	12	1	100%
20	CORTES MORA LAIDY VIVIANA	3214762531	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1				12	11	1	92%

ELICIO RUBIO MESA

ACTIVIDAD 7. ANEXO PLANEACION PROYECTADA PARA EL MES **DICIEMBRE** CUMPLIENDO CON LA EXIGENCIA REFERIDA A 36 SESIONES MENSUALES DISTRIBUIDAS EN LOS TRES NIVELES QUE EXIGE EL CONTRATO.

PLANEACION DIARIA INICIACION MES DE DICIEMBRE

SESION 1 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/12/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.							
Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de orientacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas,conos, platillos, pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Ejecuta con serie de repeticiones actividades		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas, conos, platillos,pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal.
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4. Modifica la posición y movimientos del	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8 El juego de La Corona del Rey es una divertida	Patrones basicos del movimiento	X	30	

Respeto

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			Se realiza serie de estiramientos de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 2 INICIACION DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:		**Lugar: URBAN**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas: 20**			**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.							
Objetivo Especifico: Desarrolla capacidades motrices así como habilidades propias del tenis de mesa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. Preparacion a la actividad del dia.		Introduccion a la clase				**Recurso humano**	
2. Verificacion de asistencia diaria.		llamado a lista					
3.vilidad articular diriguida por el monitor		Movilidad Articular					
4.Se realiza calentamiento con serie de		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**	
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.			Aerobica				
4		Resistencia	Anaerobica				
5.			Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.		Velocidad	Reacciòn				
			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
Acciones diferente que se deben realizar en		Acoplamiento			20	**humano, ping pong,**	
2.		Ritmo				**raqueta, cuerdas, cucharas, aros,**	
		Equilibrio				**platillos, conos**	
4		Orientación					
5 Aplicacion de partidos entre todos los		Diferenciación			40		
6.		Reacción					
		Adaptación					
Participa de juegos de integracion propuestos		Patrones basicos del movimiento			30		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento				Se realiza serie de		**Recurso humano**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				Fomentar las actitudes de			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				Aprende sobre la ejecucion de			
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				Se realiza enfasis en el aseo			
FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO MESA							

SESION 3 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/12/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Estimular el desarrollo y aprendizaje de las capacidades coordinativas de acoplamiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad ar	Movilidad Articular	**X**	5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas,conos, platillos, pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal.
	Fuerza	Maxima			
2 .		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7. Realizar ejercicios de balanceo de brazos		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Modifica la posición y movimientos de los	Acoplamiento	**X**	30	Recurso humano, raquetas, ping pong, mesa, aros, sogas, conos, platillos, pelotas de caucho, recipientes pequeños, escaleras, pito, balón medicinal**.**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7	Adaptación			
8. Juego el lanzador: lanzar con dos manos y con	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
				Recurso humano
1.Estiramiento			Se realiza serie de estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de los	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo personal.	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 4 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/12/2021	**Lugar: URBANO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana:3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA					**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Ejecucion de los ejercicios fundamentales para el desarrollo de la preparacion fisica del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	5	
3.Movilidad articular de orden cefalo-caudal.	Movilidad Articular	**X**	10	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Asimila posiciones basicas con miras a	Acoplamiento	**X**	10	**Recurso humano, ping pong, raqueta, cuerdas, cucharas, aros, platillos, conos.**
2.	Ritmo			
3. Mantiene una posición postural determinada	Equilibrio	X	40	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.Repeticiones de los diferentes esquemas	Adaptación		10	
8. Participa de juegos de integracion	Patrones basicos del movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	Estiramientos estaticos y	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	Promover las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	Se dialoga sobre la ejecucion de	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		X	Brindarles el espacio de	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 5 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2021	**Lugar:**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA				**N° de deportistas:**			**Edades:6-11 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar en los niños y niñas capacidades motrices basicas para un buen funcionamiento corporal

Objetivo Especifico: Coloca en practica habilidades motrices basicas de manipulacion como lanzar, atrapar y golpear.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Preparacion a la actividad	Introduccion a la clase	X	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Un deportista realiza la actividad	Movilidad Articular	X	5	
4.Se realizan ejercicios con repeticion	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano-**
1. A traves del juego "pimpones de colores"		Maxima	X	30	**,pito**
2. Usando mano derecha y mano izquierda	Fuerza	Explosiva	X	30	
3		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8. Usando la mano derecha, mano izquierda y un		Estatica		10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se integra con facilidad al grupo	Acoplamiento	**X**	5	**Recurso humano, lazos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
6. Reacciona lentamente y rapidamente ante un	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

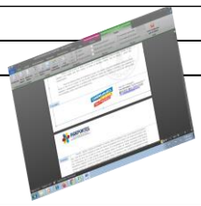
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se practica el agarre de la raqueta con mano	X		10	**Recurso humano**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 6 INICIACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA					**N° de deportistas: 20**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Desarrolla capacidades motrices así como habilidades propias del tenis de mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase		5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista		5	
3.Movilidad articular.	Movilidad Articular		5	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano,**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Acciones diferentes que se deben realizar en	Acoplamiento		20	**Recurso humano,**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación		40	
5 Juegos con recorrido:	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8 Participa de juegos de integracion propuestos	Patrones basicos del movimiento		30	

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			Se realiza serie de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Fomentar las actitudes de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Aprende sobre la ejecucion de	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			Se realiza enfasis en el aseo	

FIRMA FORMADOR:ELICIO RUBIO M

PLANEACION DIARIA FUNDAMENTACION MES DE DICIEMBRE

SESION 1 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas: 20**			**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: Acoplamiento fundamenta para el saque de drive							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas,	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4 felixiones de codo, abdominales y sentadillas		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Servicio corto, recepción a la derecha y top	Acoplamiento		20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 desplazamiento con peloto, por equipo par;	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saque: se realizan 2 serie de 20 repeticiones,			30	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 2 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: Bituima**		**Hora:**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas:**			**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: fortalecimiento de esquema defensivo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7 golpeo a bomba sin dejar caer al suelo a una		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se golpea combinado las caras de la paleta, se	Acoplamiento	**x**	5	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Calentamiento del golpe de corte de derecha	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2. top spin de velocidad de derecha	**x**	**x**	20	
3. Juego			30	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 3 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: URBAN**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**			**Edades:11-14 años**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa									
Objetivo Especifico: fotalecer es esquema ofensivo									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X	
Honestidad			Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo			Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**humano**	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 golpe de top spin de velocidad de revés	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3. golpe de corte de revés ofensivo	Equilibrio	x	20	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	40	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 4 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Lugar: URBA**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M			**N° de deportistas: 20**		**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Ejecucion de remates y recepcion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso que	Introduccion a la clase	**X**	5	**humano**	
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**humano**	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Golpe de top spin de efecto de derecha. Ofensivo	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2. recepcion de golpe remates continuo x10	Ritmo	x	20	
3. Remates continuos a espacios especificos X10	Equilibrio	x	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 5 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: CENT**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**		**Edades:11-14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa							
Objetivo Especifico: Desarrollo de orientacion para golpeo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5		**humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8. Estiramientos de recuperacion por grupo de	Flexibilidad	Estatica		7		
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. golpe de ses spin de derecha. Ofensivo	Diferenciación		23	
6.	Reacción			
7. golpe de ses spin de revés	Adaptación		25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	25	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 6 FUNDAMENTACION DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:		**Lugar: URBA**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M					**N° de deportistas: 20**			**Edades:11-14 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa									
Objetivo Especifico: Desarrollo del golpe de remate diverso									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 golpe de remate de derecha ofensivo	Acoplamiento	**x**	25	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.golpe de remate de revés ofensivo	Orientación	x	25	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

PLANEACION DIARIA PERFECCIONAMIENTO MES DE DICIEMBRE

SESION 1 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer su parte motriz por medio de juego ludicos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 se organizan 3 equipos, donde se les dara 3	Ritmo	x	20	
3. se hacen 2 equipos los cuales deberan pasar por	Equilibrio	x	20	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. se hace carrera de costalados se forman 2 equipo	Reacción	x	20	
7	Adaptación			
8. se ubicaran 20 aros en el suelo, seharan 2 equipo	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 jse hace partido ligero a un punto	**x**	**x**	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 2 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar el trabajo en equipo por medio de actividades.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5		**humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**humano**
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3	Resistencia	Aerobica				
4		Anaerobica				
5. se hacen por parejas con una raqueta, el que	Velocidad	Maxima	**x**	25		
6.		Desplazamiento				
7 se hacen grupos de 4; 2 en cada exremo de la mesa,		Reacciòn	**x**	25		
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3. con todos los jugadores trataran de mantener el pin	Equilibrio	x	20	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 se hace partido de dobles a 10 puntos	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL OBJETIVO	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 3 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: URBANO**	**Municipio: BITUIMA**		**Hora:**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO					**N° de deportistas: 20**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reforzar los golpes cruzados de drive y reves.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**humano**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. se le lanzaran varios pimpones al deportista el		Explosiva	**x**	25		
3	Resistencia	Aerobica				
4. se le lanzaran varios pimpones al deportista el		Anaerobica	**x**	25		
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8. el juagdor hara una cunclilla y se pondra de pie	Flexibilidad	Estatica	x	25		
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación	x	25	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 se hace partido pero solo se hara de manera	**x**	**x**	15	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 4 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2021	**Lugar:**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO MESA				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer el tren superior por medio de ejercicios de fuerza.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se hace la plancha	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2. se realizaran flexiones de codos		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica			
4 se hacen fondos con los escalones de la gradas		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.se realiza elevacion de pesas	Flexibilidad	Estatica	x	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 se hacen partidos a 5 puntos	**x**	**x**	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 5 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar su aprendizaje mediante torneos internos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del proceso	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos y	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 se realiza torneo a 2 de tres set de 11 puntos	**x**	**x**	80	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

SESION 6 PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	/11/2021	**Lugar: CENTRO**	**Municipio: BITUIMA**	**Hora:**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELICIO RUBIO M				**N° de deportistas: 20**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa

Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer el trabajo en equipo por medio de un torneo interno de dobles.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**humano**	
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5		
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas, tobillos	Movilidad Articular	**X**	5		
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	**Recurso**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**humano**	
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3 se hace el juego agua de limones el cual	Resistencia	Aerobica	**x**	10		
4		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realiza el torneo interno de dobles a 2 de 3	**x**	**x**	80	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	ESTIRAMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PAREJAS	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	SE RESALTA LO POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIONES A MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	SE VISUALIZÓ LA REALIZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	BRINDARLES EL ESPACIO DE REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORMA DE LOGRAR EL	

FIRMA FORMADOR: ELICIO RUBIO M

ACTIVIDAD 8. ANEXO SOPORTES DE APLICACIÓN DE EVALUACIONES Y TEST EXIGIDOS POR LOS LINEAMIENTOS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA APLICADOS EN LA ESCUELA DE FORMACION EN CADA UNO DE LOS NIVELES.

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE AGOSTO DEL 2021																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2021																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE DICIEMBRE DEL 2021																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

BITUIMA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SANTIAGO CELIS	15	56			:		163			:		88			:		163			:	
2		YURANI ENCISO	17	55			:		163			:		83			:		163			:	
3		LORENA HERRERA	17	48			:		156			:		85			:		156			:	
4		SOFIA AGUILLON	16	64			:		164			:		86			:		164			:	
5		FRANCISCO CABRERA	18	57			:		172			:		86			:		172			:	
6		HAROL MORATO	18	64			:		165			:		87			:		165			:	
7		JUAN JOSE BURGOS	15	58			:		168			:		86			:		168			:	
8		ANDRES ALVAREZ	16	57			:		179			:		82			:		179			:	
9		MARIA FERNANDA BUITRAGO	14	44			:		156			:		72			:		156			:	
10		JUAN JOSE RINCON	8	25			:		123			:		68			:		123			:	
11		JULIAN RAMIREZ	11	28			:		135			:		69			:		135			:	
12		DANNA VERGARA	10	30			:		139			:		72			:		139			:	
13		ERICK CASTRO	12	50			:		152			:		72			:		152			:	
14		SEBASTIAN CHACON	10	29			:		136			:		70			:		136			:	
15		RODIN ARENAS	15	63			:		174			:		91			:		174			:	
16		YEFERSON MORA	16	63			:		169			:		90			:		169			:	
17		JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	13	52			:		155			:		79			:		155			:	
18		EMILY OCHOA	18	61			:		154			:		79			:		154			:	
19		MARIA FERNANDA AGUILLON	11	36			:		144			:		91			:		144			:	
20		MICHELL RUBIO	18	54			:		162			:		86			:		162			:	
21		JAVIER PALACIOS	18	59			:		172			:		87			:		172			:	
22		KAHIA RANGEL	15	59			:		163			:		85			:		163			:	
23		DAGO RANGEL	8	27			:		132			:		70			:		132			:	
24		JULIAN ESUIVEL	15	52			:		164			:		72			:		164			:	
25		JULIANA ESQUIVEL	12	32			:		163			:		72			:		163			:	
26		DIEGO CASTAÑEDA	17	69			:		174			:		91			:		174			:	
27		CAMILO MENDOZA	16	60			:		175			:		90			:		175			:	
28		KAREN MENDOZA	13	46			:		156			:		69			:		156			:	
29		CAMILO MARTINEZ	8	38			:		151			:		72			:		151			:	
30		ESTEBAN BARRERA	9	24			:		131			:		69			:		131			:	
31		ANDREA PAEZ	12	51			:		164			:		72			:		164			:	
32		DILAN AGUIERRRE	10	39			:		141			:		67			:		141			:	
33		JUAN MORENO	9	30			:		137			:		68			:		137			:	
34		PAULA ORTIZ	10	39			:		138			:		70			:		138			:	
35		JAIDER ORTEGATE	18	62			:		168			:		88			:		168			:	
36		LESLI OPRTEGATE	13	48			:		151			:		75			:		151			:	
37		LICETHN RODRUGUEZ	12	46			:		148			:		72			:		148			:	
38		VALERIA BURGOS	7	22			:		121			:		60			:		121			:	
39		AMELIA PEÑA	6	19			:		108			:		55			:		108			:	
40		MICHEL BURGOS	6	20			:		119			:		60			:		119			:	
41		NICOLE ROJAS	6	19			:		108			:		55			:		108			:	
42		MARIA VARGAS	6	31			:		121			:		56			:		121			:	
43		MELIZA PEREZ	8	25			:		131			:		64			:		131			:	
44		JILETHA VARGAS	9	36			:		150			:		72			:		150			:	
45		DANNA RODRIGUEZ	10	28			:		136			:		65			:		136			:	
46		JUAN JOSE REYES	8	23			:		130			:		68			:		130			:	
47		SANTIGO CRUZ	10	27			:		129			:		70			:		129			:	
48		SAMUEL RODURGUEZ	6	29			:		134			:		63			:		134			:	
49		VERONICA PACHECO	12	45			:		144			:		73			:		144			:	
50		OSCAR ORTEGATE	12	30			:		137			:		79			:		137			:	
51		ALEJANDRO CAMELO	10	47			:		149			:		79			:		149			:	
52		ESTEFANI URIBE	11	42			:		151			:		75			:		151			:	
53		LAURA ROJAS	13	51			:		162			:		79			:		162			:	
54		LUISA SILVA	10	51			:		154			:		76			:		154			:	
55		VALERIA VARGAS	8	60			:		160			:		79			:		160			:	
56		EDUARDO VARGAS	17	60			:		172			:		91			:		172			:	
57		TALIANA TORRES	6	23			:		120			:		59			:		120			:	
58		MEGAN PALENCIA	17	57			:		159			:		83			:		159			:	
59		KARINA MEDIANA	17	49			:		160			:		83			:		160			:	
60		JUAN MEDINA	6	20			:		118			:		62			:		118			:	
61		SAMUEL VERA	6	26			:		122			:		68			:		122			:	
62		JUALIANA MURILLO	11	33			:		145			:		71			:		145			:	
63		JHOJAN MURIOLLO	8	21			:		128			:		67			:		128			:	
64		FELIPE VELASQUEZ	8	61			:		164			:		83			:		164			:	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		SANTIAGO CELIS	15						
2		YURANI ENCISO	17						
3		LORENA HERRERA	17						
4		SOFIA AGUILLON	16						
5		FRANCISCO CABRERA	18						
6		HAROL MORATO	18						
7		JUAN JOSE BURGOS	15						
8		ANDRES ALVAREZ	16						
9		MARIA FERNANDA BUITRAGO	14						
10		JUAN JOSE RINCON	8						
11		JULIAN RAMIREZ	11						
12		DANNA VERGARA	10						
13		ERICK CASTRO	12						
14		SEBASTIAN CHACON	10						
15		RODIN ARENAS	15						
16		YEFERSON MORA	16						
17		JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	13						
18		EMILY OCHOA	18						
19		MARIA FERNANDA AGUILLON	11						
20		MICHELL RUBIO	18						
21		JAVIER PALACIOS	18						
22		KAHIA RANGEL	15						
23		DAGO RANGEL	8						
24		JULIAN ESUIVEL	15						
25		JULIANA ESQUIVEL	12						
26		DIEGO CASTAÑEDA	17						
27		CAMILO MENDOZA	16						
28		KAREN MENDOZA	13						
29		CAMILO MARTINEZ	8						
30		ESTEBAN BARRERA	9						
31		ANDREA PAEZ	12						
32		DILAN AGUIERRRE	10						
33		JUAN MORENO	9						
34		PAULA ORTIZ	10						
35		JAIDER ORTEGATE	18						
36		LESLI OPRTEGATE	13						
37		LICETHN RODRUGUEZ	12						
38		VALERIA BURGOS	7						
39		AMELIA PEÑA	6						
40		MICHEL BURGOS	6						
41		NICOLE ROJAS	6						
42		MARIA VARGAS	6						
43		MELIZA PEREZ	8						
44		JILETHA VARGAS	9						
45		DANNA RODRIGUEZ	10						
46		JUAN JOSE REYES	8						
47		SANTIGO CRUZ	10						
48		SAMUEL RODURGUEZ	6						
49		VERONICA PACHECO	12						
50		OSCAR ORTEGATE	12						
51		ALEJANDRO CAMELO	10						
52		ESTEFANI URIBE	11						
53		LAURA ROJAS	13						
54		LUISA SILVA	10						
55		VALERIA VARGAS	8						
56		EDUARDO VARGAS	17						
57		TALIANA TORRES	6						
58		MEGAN PALENCIA	17						
59		KARINA MEDIANA	17						
60		JUAN MEDINA	6						
61		SAMUEL VERA	6						
62		JUALIANA MURILLO	11						
63		JHOJAN MURIOLLO	8						
64		FELIPE VELASQUEZ	8						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

BITUIMA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO cms.					S. VERTICAL 2 INTENTO cms.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SANTIAGO CELIS	15	163			:		256			:		256			:	
2		YURANI ENCISO	17	163			:		241			:		241			:	
3		LORENA HERRERA	17	156			:		223			:		223			:	
4		SOFIA AGUILLON	16	164			:		239			:		239			:	
5		FRANCISCO CABRERA	18	172			:		265			:		265			:	
6		HAROL MORATO	18	165			:		147			:		147			:	
7		JUAN JOSE BURGOS	15	168			:		269			:		269			:	
8		ANDRES ALVAREZ	16	179			:		269			:		269			:	
9		MARIA FERNANDA BUITRAGO	14	156			:		226			:		226			:	
10		JUAN JOSE RINCON	8	123			:		185			:		185			:	
11		JULIAN RAMIREZ	11	135			:		199			:		199			:	
12		DANNA VERGARA	10	139			:		215			:		215			:	
13		ERICK CASTRO	12	152			:		185			:		185			:	
14		SEBASTIAN CHACON	10	136			:		210			:		210			:	
15		RODIN ARENAS	15	174			:		285			:		285			:	
16		YEFERSON MORA	16	169			:		263			:		263			:	
17		JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	13	155			:		235			:		235			:	
18		EMILY OCHOA	18	154			:		185			:		185			:	
19		MARIA FERNANDA AGUILLON	11	144			:		165			:		165			:	
20		MICHELL RUBIO	18	162			:		228			:		228			:	
21		JAVIER PALACIOS	18	172			:		285			:		285			:	
22		KAHIA RANGEL	15	163			:		233			:		233			:	
23		DAGO RANGEL	8	132			:		183			:		183			:	
24		JULIAN ESUIVEL	15	164			:		250			:		250			:	
25		JULIANA ESQUIVEL	12	163			:		184			:		184			:	
26		DIEGO CASTAÑEDA	17	174			:		279			:		279			:	
27		CAMILO MENDOZA	16	175			:		263			:		263			:	
28		KAREN MENDOZA	13	156			:		222			:		222			:	
29		CAMILO MARTINEZ	8	151			:		235			:		235			:	
30		ESTEBAN BARRERA	9	131			:		190			:		190			:	
31		ANDREA PAEZ	12	164			:		238			:		238			:	
32		DILAN AGUIERRRE	10	141			:		199			:		199			:	
33		JUAN MORENO	9	137			:		193			:		193			:	
34		PAULA ORTIZ	10	138			:		194			:		194			:	
35		JAIDER ORTEGATE	18	168			:		263			:		263			:	
36		LESLI OPRTEGATE	13	151			:		228			:		228			:	
37		LICETHN RODRUGUEZ	12	148			:		187			:		187			:	
38		VALERIA BURGOS	7	121			:		186			:		186			:	
39		AMELIA PEÑA	6	108			:		134			:		134			:	
40		MICHEL BURGOS	6	119			:		157			:		157			:	
41		NICOLE ROJAS	6	108			:		154			:		154			:	
42		MARIA VARGAS	6	121			:		166			:		166			:	
43		MELIZA PEREZ	8	131			:		185			:		185			:	
44		JILETHA VARGAS	9	150			:		220			:		220			:	
45		DANNA RODRIGUEZ	10	136			:		165			:		165			:	
46		JUAN JOSE REYES	8	130			:		174			:		174			:	
47		SANTIGO CRUZ	10	129			:		184			:		184			:	
48		SAMUEL RODURGUEZ	6	134			:		200			:		200			:	
49		VERONICA PACHECO	12	144			:		200			:		200			:	
50		OSCAR ORTEGATE	12	137			:		203			:		203			:	
51		ALEJANDRO CAMELO	10	149			:		218			:		218			:	
52		ESTEFANI URIBE	11	151			:		215			:		215			:	
53		LAURA ROJAS	13	162			:		131			:		131			:	
54		LUISA SILVA	10	154			:		228			:		228			:	
55		VALERIA VARGAS	8	160			:		237			:		237			:	
56		EDUARDO VARGAS	17	172			:		273			:		273			:	
57		TALIANA TORRES	6	120			:		168			:		168			:	
58		MEGAN PALENCIA	17	159			:		225			:		225			:	
59		KARINA MEDIANA	17	160			:		223			:		223			:	
60		JUAN MEDINA	6	118			:		172			:		172			:	
61		SAMUEL VERA	6	122			:		168			:		168			:	
62		JUALIANA MURILLO	11	145			:		220			:		220			:	
63		JHOJAN MURIOLLO	8	128			:		168			:		168			:	
64		FELIPE VELASQUEZ	8	164			:		200			:		200			:	

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

BITUIMA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SANTIAGO CELIS	15	193			:		193			:		193			:	
2		YURANI ENCISO	17	130			:		130			:		130			:	
3		LORENA HERRERA	17	155			:		155			:		155			:	
4		SOFIA AGUILLON	16	140			:		140			:		140			:	
5		FRANCISCO CABRERA	18	193			:		193			:		193			:	
6		HAROL MORATO	18	183			:		183			:		183			:	
7		JUAN JOSE BURGOS	15	212			:		212			:		212			:	
8		ANDRES ALVAREZ	16	195			:		195			:		195			:	
9		MARIA FERNANDA BUITRAGO	14	120			:		120			:		120			:	
10		JUAN JOSE RINCON	8	116			:		116			:		116			:	
11		JULIAN RAMIREZ	11	104			:		104			:		104			:	
12		DANNA VERGARA	10	104			:		104			:		104			:	
13		ERICK CASTRO	12	160			:		160			:		160			:	
14		SEBASTIAN CHACON	10	146			:		146			:		146			:	
15		RODIN ARENAS	15	191			:		191			:		191			:	
16		YEFERSON MORA	16	205			:		205			:		205			:	
17		JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	13	152			:		152			:		152			:	
18		EMILY OCHOA	18	145			:		145			:		145			:	
19		MARIA FERNANDA AGUILLON	11	136			:		136			:		136			:	
20		MICHELL RUBIO	18	190			:		190			:		190			:	
21		JAVIER PALACIOS	18	130			:		130			:		130			:	
22		KAHIA RANGEL	15	125			:		125			:		125			:	
23		DAGO RANGEL	8	88			:		88			:		88			:	
24		JULIAN ESUIVEL	15	96			:		96			:		96			:	
25		JULIANA ESQUIVEL	12	96			:		96			:		96			:	
26		DIEGO CASTAÑEDA	17	206			:		206			:		206			:	
27		CAMILO MENDOZA	16	167			:		167			:		167			:	
28		KAREN MENDOZA	13	107			:		107			:		107			:	
29		CAMILO MARTINEZ	8	176			:		176			:		176			:	
30		ESTEBAN BARRERA	9	117			:		117			:		117			:	
31		ANDREA PAEZ	12	126			:		126			:		126			:	
32		DILAN AGUIERRRE	10	133			:		133			:		133			:	
33		JUAN MORENO	9	152			:		152			:		152			:	
34		PAULA ORTIZ	10	120			:		120			:		120			:	
35		JAIDER ORTEGATE	18	177			:		177			:		177			:	
36		LESLI OPRTEGATE	13	117			:		117			:		117			:	
37		LICETHN RODRUGUEZ	12	80			:		80			:		80			:	
38		VALERIA BURGOS	7	106			:		106			:		106			:	
39		AMELIA PEÑA	6	81			:		81			:		81			:	
40		MICHEL BURGOS	6	103			:		103			:		103			:	
41		NICOLE ROJAS	6	96			:		96			:		96			:	
42		MARIA VARGAS	6	78			:		78			:		78			:	
43		MELIZA PEREZ	8	99			:		99			:		99			:	
44		JILETHA VARGAS	9	77			:		77			:		77			:	
45		DANNA RODRIGUEZ	10	71			:		71			:		71			:	
46		JUAN JOSE REYES	8	115			:		115			:		115			:	
47		SANTIGO CRUZ	10	124			:		124			:		124			:	
48		SAMUEL RODURGUEZ	6	119			:		119			:		119			:	
49		VERONICA PACHECO	12	112			:		112			:		112			:	
50		OSCAR ORTEGATE	12	137			:		137			:		137			:	
51		ALEJANDRO CAMELO	10	147			:		147			:		147			:	
52		ESTEFANI URIBE	11	115			:		115			:		115			:	
53		LAURA ROJAS	13	125			:		125			:		125			:	
54		LUISA SILVA	10	146			:		146			:		146			:	
55		VALERIA VARGAS	8	134			:		134			:		134			:	
56		EDUARDO VARGAS	17	85			:		85			:		85			:	
57		TALIANA TORRES	6	213			:		213			:		213			:	
58		MEGAN PALENCIA	17	94			:		94			:		94			:	
59		KARINA MEDIANA	17	120			:		120			:		120			:	
60		JUAN MEDINA	6	130			:		130			:		130			:	
61		SAMUEL VERA	6	80			:		80			:		80			:	
62		JUALIANA MURILLO	11	127			:		127			:		127			:	
63		JHOJAN MURIOLLO	8	89			:		89			:		89			:	
64		FELIPE VELASQUEZ	8	169			:		169			:		169			:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
BITUIMA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
				SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1		SANTIAGO CELIS	15	4		:						:			
2		YURANI ENCISO	17	4		:						:			
3		LORENA HERRERA	17	5		:						:			
4		SOFIA AGUILLON	16	5		:						:			
5		FRANCISCO CABRERA	18	4		:						:			
6		HAROL MORATO	18	3		:						:			
7		JUAN JOSE BURGOS	15	4		:						:			
8		ANDRES ALVAREZ	16	5		:						:			
9		MARIA FERNANDA BUITRAGO	14	4		:						:			
10		JUAN JOSE RINCON	8	6		:						:			
11		JULIAN RAMIREZ	11	4		:						:			
12		DANNA VERGARA	10	5		:						:			
13		ERICK CASTRO	12	5		:						:			
14		SEBASTIAN CHACON	10	6		:						:			
15		RODIN ARENAS	15	4		:						:			
16		YEFERSON MORA	16	4		:						:			
17		JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	13	4		:						:			
18		EMILY OCHOA	18	5		:						:			
19		MARIA FERNANDA AGUILLON	11	6		:						:			
20		MICHELL RUBIO	18	5		:						:			
21		JAVIER PALACIOS	18	3		:						:			
22		KAHIA RANGEL	15	4		:						:			
23		DAGO RANGEL	8	6		:						:			
24		JULIAN ESUIVEL	15	4		:						:			
25		JULIANA ESQUIVEL	12	5		:						:			
26		DIEGO CASTAÑEDA	17	4		:						:			
27		CAMILO MENDOZA	16	3		:						:			
28		KAREN MENDOZA	13	4		:						:			
29		CAMILO MARTINEZ	8	5		:						:			
30		ESTEBAN BARRERA	9	5		:						:			
31		ANDREA PAEZ	12	4		:						:			
32		DILAN AGUIERRRE	10	3		:						:			
33		JUAN MORENO	9	4		:						:			
34		PAULA ORTIZ	10	3		:						:			
35		JAIDER ORTEGATE	18	3		:						:			
36		LESLI OPRTEGATE	13	5		:						:			
37		LICETHN RODRUGUEZ	12	4		:						:			
38		VALERIA BURGOS	7	6		:						:			
39		AMELIA PEÑA	6	7		:						:			
40		MICHEL BURGOS	6	6		:						:			
41		NICOLE ROJAS	6	6		:						:			
42		MARIA VARGAS	6	7		:						:			
43		MELIZA PEREZ	8	5		:						:			
44		JILETHA VARGAS	9	6		:						:			
45		DANNA RODRIGUEZ	10	5		:						:			
46		JUAN JOSE REYES	8	5		:						:			
47		SANTIGO CRUZ	10	5		:						:			
48		SAMUEL RODURGUEZ	6	7		:						:			
49		VERONICA PACHECO	12	5		:						:			
50		OSCAR ORTEGATE	12	4		:						:			
51		ALEJANDRO CAMELO	10	5		:						:			
52		ESTEFANI URIBE	11	5		:						:			
53		LAURA ROJAS	13	5		:						:			
54		LUISA SILVA	10	6		:						:			
55		VALERIA VARGAS	8	7		:						:			
56		EDUARDO VARGAS	17	3		:						:			
57		TALIANA TORRES	6	6		:						:			
58		MEGAN PALENCIA	17	4		:						:			
59		KARINA MEDIANA	17	4		:						:			
60		JUAN MEDINA	6	6		:						:			
61		SAMUEL VERA	6	8		:						:			
62		JUALIANA MURILLO	11	4		:						:			
63		JHOJAN MURIOLLO	8	5		:						:			
64		FELIPE VELASQUEZ	8	6		:						:			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

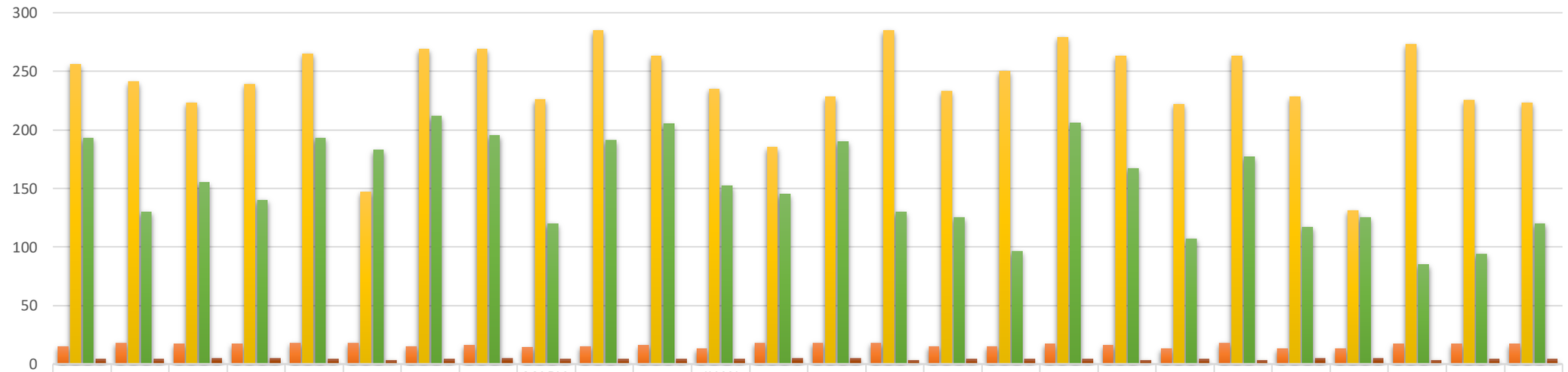
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

BITUIMA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		SANTIAGO CELIS	15	9,8	76
2		YURANI ENCISO	17	7,7	56
3		LORENA HERRERA	17	6,5	45
4		SOFIA AGUILLON	16	7,6	54
5		FRANCISCO CABRERA	18	6,8	47
6		HAROL MORATO	18	9,3	71
7		JUAN JOSE BURGOS	15	6,5	44
8		ANDRES ALVAREZ	16	9,3	72
9		MARIA FERNANDA BUITRAGO	14	8,5	63
10		JUAN JOSE RINCON	8		
11		JULIAN RAMIREZ	11		
12		DANNA VERGARA	10		
13		ERICK CASTRO	12		
14		SEBASTIAN CHACON	10		
15		RODIN ARENAS	15	10,7	85
16		YEFERSON MORA	16	9,8	76
17		JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	13	7,7	55
18		EMILY OCHOA	18	4,2	25
19		MARIA FERNANDA AGUILLON	11		
20		MICHELL RUBIO	18	4,1	23
21		JAVIER PALACIOS	18	10,5	83
22		KAHIA RANGEL	15	6,2	41
23		DAGO RANGEL	8		
24		JULIAN ESUIVEL	15	10	79
25		JULIANA ESQUIVEL	12		
26		DIEGO CASTAÑEDA	17	11,6	95
27		CAMILO MENDOZA	16	10,2	80
28		KAREN MENDOZA	13		
29		CAMILO MARTINEZ	8		
30		ESTEBAN BARRERA	9		
31		ANDREA PAEZ	12		
32		DILAN AGUIERRRE	10		
33		JUAN MORENO	9		
34		PAULA ORTIZ	10		
35		JAIDER ORTEGATE	18	9,8	77
36		LESLI OPRTEGATE	13	6,2	45
37		LICETHN RODRUGUEZ	12		
38		VALERIA BURGOS	7		
39		AMELIA PEÑA	6		
40		MICHEL BURGOS	6		
41		NICOLE ROJAS	6		
42		MARIA VARGAS	6		
43		MELIZA PEREZ	8		
44		JILETHA VARGAS	9		
45		DANNA RODRIGUEZ	10		
46		JUAN JOSE REYES	8		
47		SANTIGO CRUZ	10		
48		SAMUEL RODURGUEZ	6		
49		VERONICA PACHECO	12		
50		OSCAR ORTEGATE	12		
51		ALEJANDRO CAMELO	10		
52		ESTEFANI URIBE	11		
53		LAURA ROJAS	13	7,8	58
54		LUISA SILVA	10	7,9	59
55		VALERIA VARGAS	8		
56		EDUARDO VARGAS	17	4,3	25
57		TALIANA TORRES	6		
58		MEGAN PALENCIA	17	4,3	26
59		KARINA MEDINA	17	4,2	25
60		JUAN MEDINA	6		
61		SAMUEL VERA	6		
62		JUALIANA MURILLO	11		
63		JHOJAN MURIOLLO	8		
64		FELIPE VELASQUEZ	8		

ANALISIS CUANTITATIVO

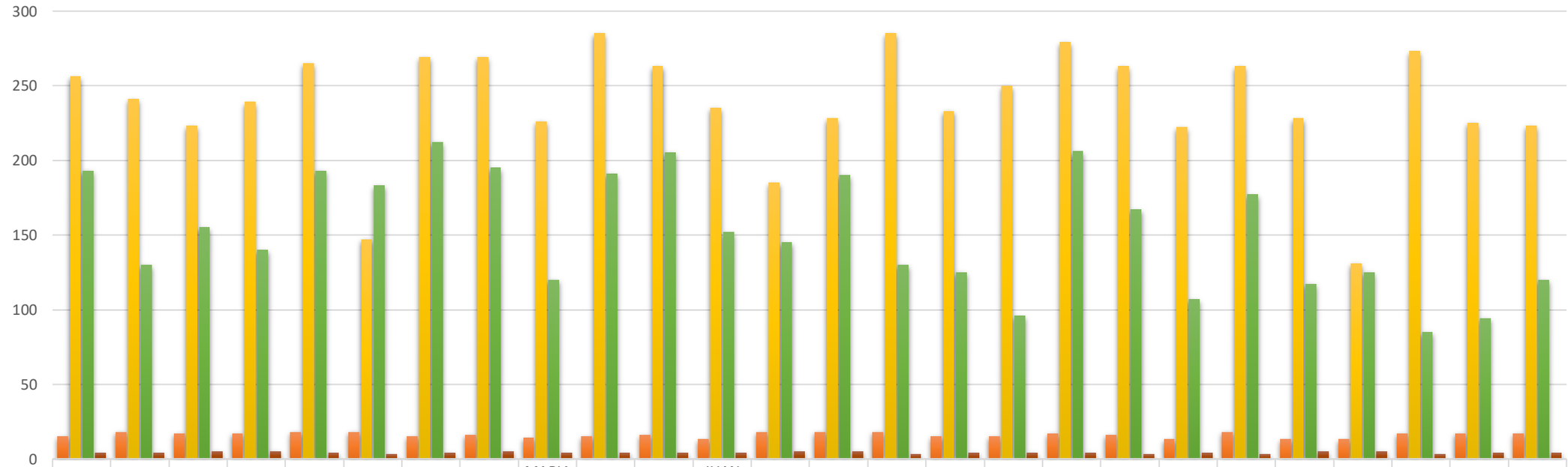
INICIACION



	SANTIAGO CELIS	YURANI ENCISO	LORENA HERRERA	SOFIA AGUILLON	FRANCISCO CABRERA	HAROL MORATO	JUAN JOSE BURGOS	ANDRES ALVAREZ	MARIA FERNANDA BUITRAGO	RODIN ARENAS	YEFERSON MORA	JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	EMILY OCHOA	MICHEL RUBIO	JAVIER PALACIOS	KAHIA RANGEL	JULIAN ESUIVEL	DIEGO CASTAÑEDA	CAMILO MENDOZA	KAREN MENDOZA	JAIDER ORTEGATE	LESLI OPRTEGATE	LAURA ROJAS	EDUARDO VARGAS	MEGAN PALENCIA	KARINA MEDIANA
EDAD	15	18	17	17	18	18	15	16	14	15	16	13	18	18	18	15	15	17	16	13	18	13	13	17	17	17
S. VERTICAL CMS. #	256	241	223	239	265	147	269	269	226	285	263	235	185	228	285	233	250	279	263	222	263	228	131	273	225	223
S. HORIZONTAL CMS. #	193	130	155	140	193	183	212	195	120	191	205	152	145	190	130	125	96	206	167	107	177	117	125	85	94	120
20 METROS SEG	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	5	5	3	4	4

EDAD S. VERTICAL CMS. # S. HORIZONTAL CMS. # 20 METROS SEG

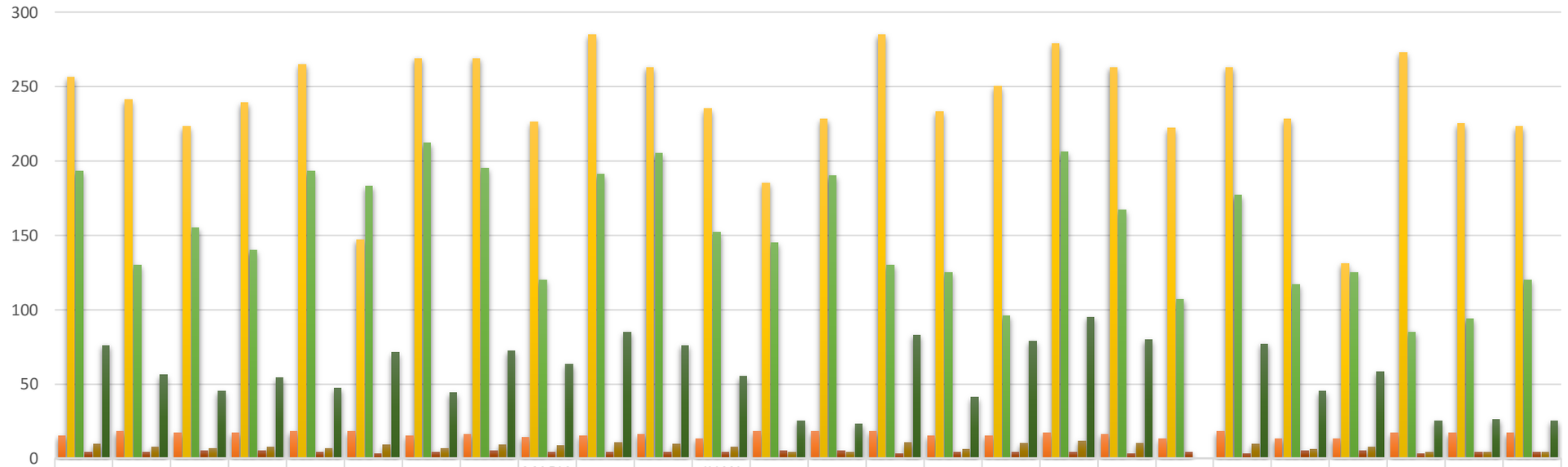
FUNDAMENTACION



	SANTIAGO CELIS	YURANI ENCISO	LORENA HERRERA	SOFIA AGUILLON	FRANCISCO CABRERA	HAROL MORATO	JUAN JOSE BURGOS	ANDRES ALVAREZ	MARIA FERNANDA BUITRAGO	RODIN ARENAS	YEFERSON MORA	JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	EMILY OCHOA	MICHEL RUBIO	JAVIER PALACIOS	KAHIA RANGEL	JULIAN ESUIVEL	DIEGO CASTAÑEDA	CAMILO MENDOZA	KAREN MENDOZA	JAIDER ORTEGATE	LESLI OPRTEGATE	LAURA ROJAS	EDUARDO VARGAS	MEGAN PALENCIA	KARINA MEDIANA
EDAD	15	18	17	17	18	18	15	16	14	15	16	13	18	18	18	15	15	17	16	13	18	13	13	17	17	17
S. VERTICAL CMS. #	256	241	223	239	265	147	269	269	226	285	263	235	185	228	285	233	250	279	263	222	263	228	131	273	225	223
S. HORIZONTAL CMS. #	193	130	155	140	193	183	212	195	120	191	205	152	145	190	130	125	96	206	167	107	177	117	125	85	94	120
20 METROS SEG	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	5	5	3	4	4

EDAD S. VERTICAL CMS. # S. HORIZONTAL CMS. # 20 METROS SEG

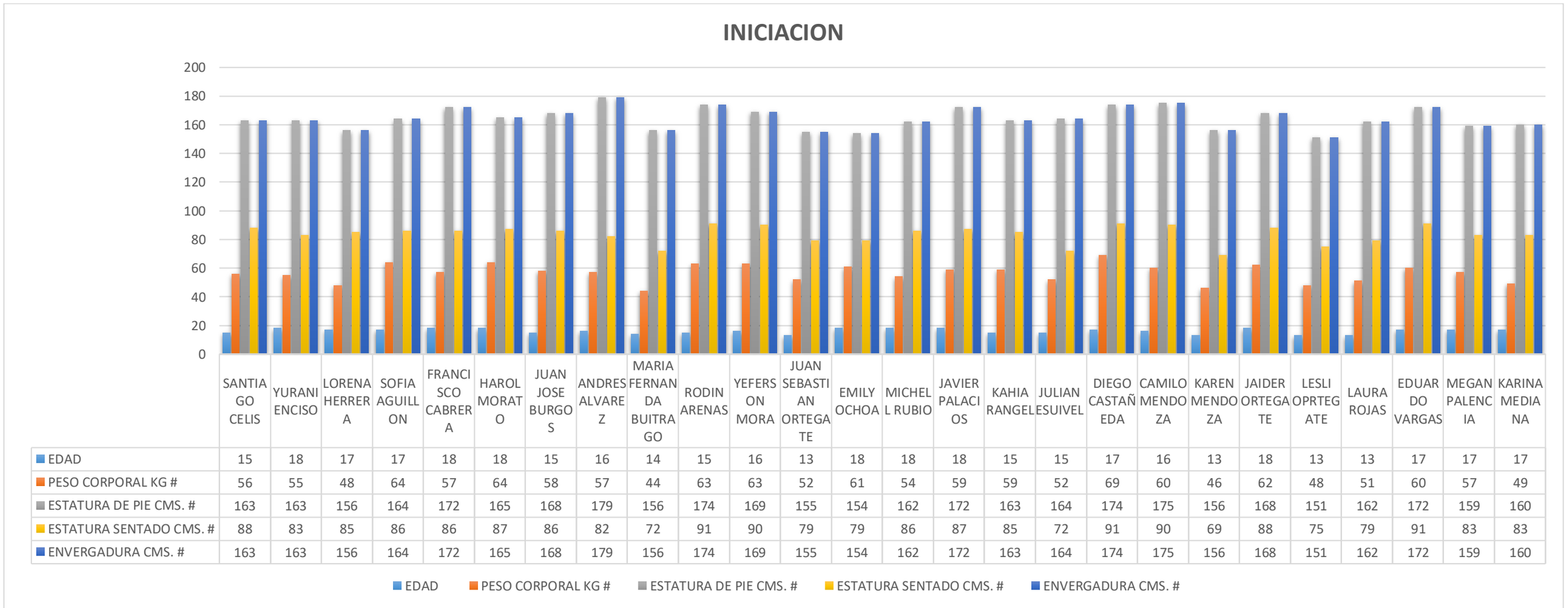
PERFECCIONAMIENTO



	SANTIAGO CELIS	YURANI ENCISO	LORENA HERRERA	SOFIA AGUILLON	FRANCISCO CABRERA	HAROL MORATO	JUAN JOSE BURGOS	ANDRES ALVAREZ	MARIA FERNANDA BUITRAGO	RODINA RENAS	YEFERSON MORA	JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	EMILY OCHOA	MICHELL RUBIO	JAVIER PALACIOS	KAHIA RANGEL	JULIAN ESUIVEL	DIEGO CASTAÑEDA	CAMILO MENDOZA	KAREN MENDOZA	JAIDER ORTEGATE	LESLI OPRTEGATE	LAURA ROJAS	EDUARDO VARGAS	MEGAN PALENCIA	KARINA MEDIANA
EDAD	15	18	17	17	18	18	15	16	14	15	16	13	18	18	18	15	15	17	16	13	18	13	13	17	17	17
S. VERTICAL CMS. #	256	241	223	239	265	147	269	269	226	285	263	235	185	228	285	233	250	279	263	222	263	228	131	273	225	223
S. HORIZONTAL CMS. #	193	130	155	140	193	183	212	195	120	191	205	152	145	190	130	125	96	206	167	107	177	117	125	85	94	120
20 METROS SEG	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	5	5	3	4	4
TEST LEGER # ESCALON ALCANZADO	9,8	7,7	6,5	7,6	6,8	9,3	6,5	9,3	8,5	10,7	9,8	7,7	4,2	4,1	10,5	6,2	10	11,6	10,2		9,8	6,2	7,8	4,3	4,3	4,2
TEST LEGER # RECORRIDOS REALIZADOS	76	56	45	54	47	71	44	72	63	85	76	55	25	23	83	41	79	95	80		77	45	58	25	26	25

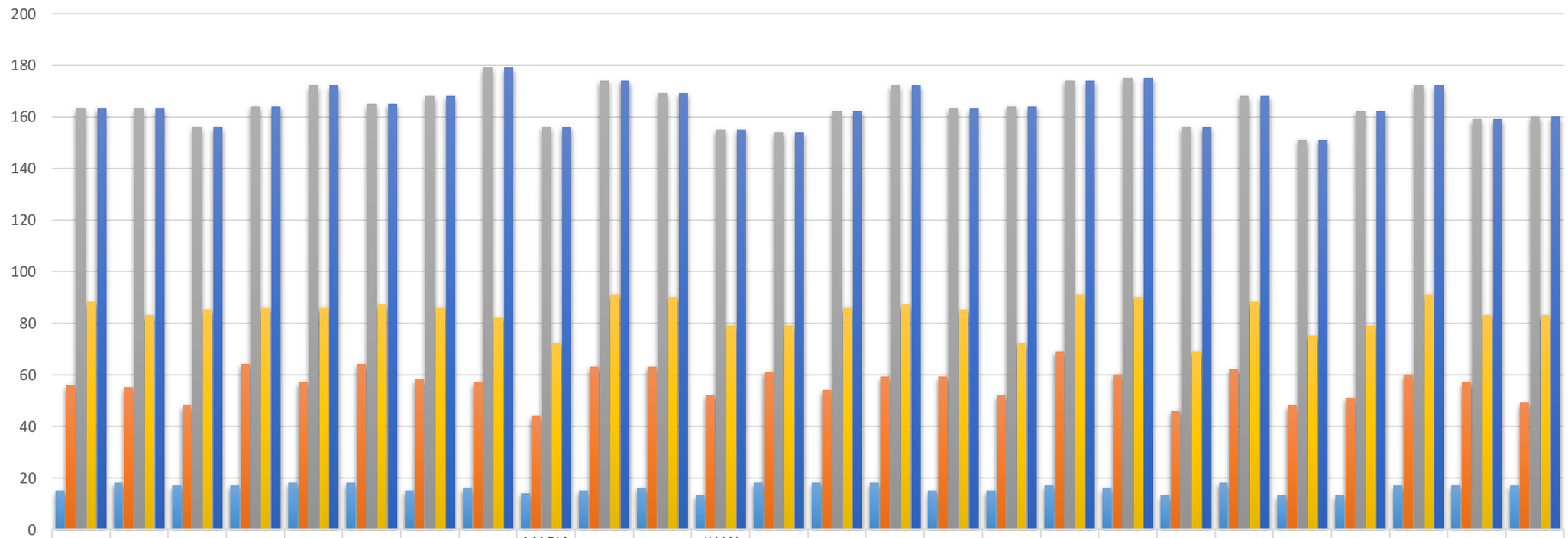
EDAD S. VERTICAL CMS. # S. HORIZONTAL CMS. # 20 METROS SEG TEST LEGER # ESCALON ALCANZADO TEST LEGER # RECORRIDOS REALIZADOS

ANALISIS CUALITATIVO



	SANTIAGO CELIS	YURANI ENCISO	LORENA HERRERA	SOFIA AGUILLON	FRANCISCO CABRERA	HAROL MORATO	JUAN JOSE BURGOS	ANDRES ALVAREZ	MARIA FERNANDA BUITRAGO	RODIN ARENAS	YEFERSON MORA	JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	EMILY OCHOA	MICHEL RUBIO	JAVIER PALACIOS	KAHIA RANGEL	JULIAN ESUIVEL	DIEGO CASTAÑEDA	CAMILO MENDOZA	KAREN MENDOZA	JAIDER ORTEGATE	LESLI OPRTEGATE	LAURA ROJAS	EDUARDO VARGAS	MEGAN PALENCIA	KARINA MEDIANA
EDAD	15	18	17	17	18	18	15	16	14	15	16	13	18	18	18	15	15	17	16	13	18	13	13	17	17	17
PESO CORPORAL KG #	56	55	48	64	57	64	58	57	44	63	63	52	61	54	59	59	52	69	60	46	62	48	51	60	57	49
ESTATURA DE PIE CMS. #	163	163	156	164	172	165	168	179	156	174	169	155	154	162	172	163	164	174	175	156	168	151	162	172	159	160
ESTATURA SENTADO CMS. #	88	83	85	86	86	87	86	82	72	91	90	79	79	86	87	85	72	91	90	69	88	75	79	91	83	83
ENVERGADURA CMS. #	163	163	156	164	172	165	168	179	156	174	169	155	154	162	172	163	164	174	175	156	168	151	162	172	159	160

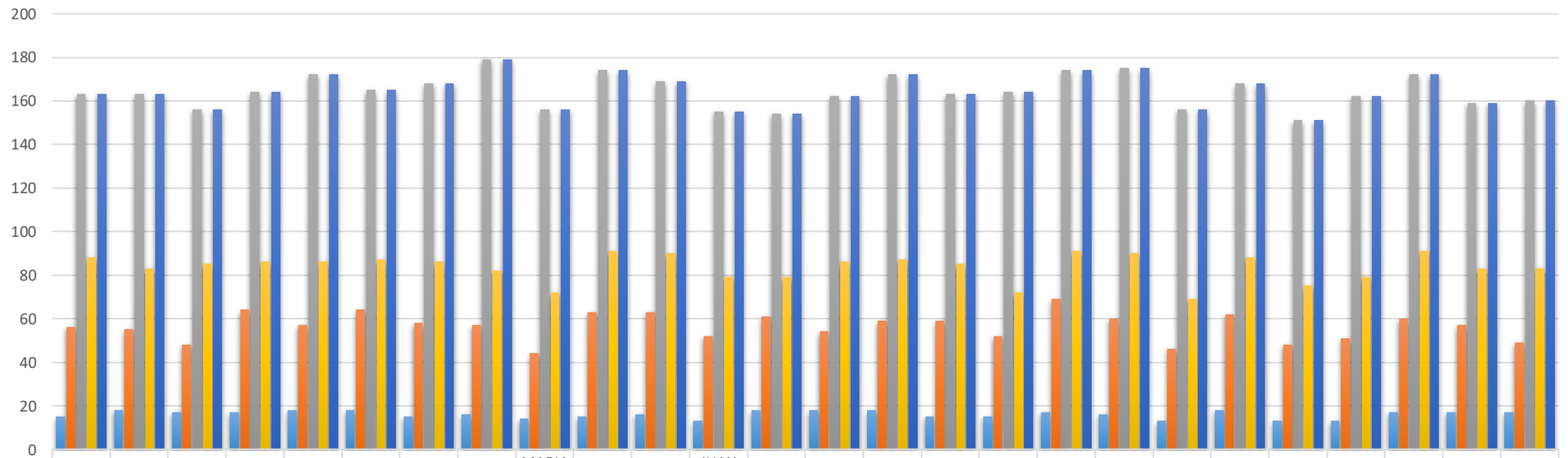
FUNDAMENTACION



	SANTIAGO CELIS	YURANI ENCISO	LORENA HERRERA	SOFIA AGUILLON	FRANCISCO CABRERA	HAROL MORATO	JUAN JOSE BURGOS	ANDRES ALVAREZ	MARIA FERNANDA BUITRAGO	RODIN ARENAS	YEFERSON MORA	JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	EMILY OCHOA	MICHEL RUBIO	JAVIER PALACIOS	KAHIA RANGEL	JULIAN ESUIVEL	DIEGO CASTAÑEDA	CAMILO MENDOZA	KAREN MENDOZA	JAIDER ORTEGATE	LESLI OPRTEGATE	LAURA ROJAS	EDUARDO VARGAS	MEGAN PALENCIA	KARINA MEDIANA
EDAD	15	18	17	17	18	18	15	16	14	15	16	13	18	18	18	15	15	17	16	13	18	13	13	17	17	17
PESO CORPORAL KG #	56	55	48	64	57	64	58	57	44	63	63	52	61	54	59	59	52	69	60	46	62	48	51	60	57	49
ESTATURA DE PIE CMS. #	163	163	156	164	172	165	168	179	156	174	169	155	154	162	172	163	164	174	175	156	168	151	162	172	159	160
ESTATURA SENTADO CMS. #	88	83	85	86	86	87	86	82	72	91	90	79	79	86	87	85	72	91	90	69	88	75	79	91	83	83
ENVERGADURA CMS. #	163	163	156	164	172	165	168	179	156	174	169	155	154	162	172	163	164	174	175	156	168	151	162	172	159	160

EDAD PESO CORPORAL KG # ESTATURA DE PIE CMS. # ESTATURA SENTADO CMS. # ENVERGADURA CMS. #

PERFECCIONAMIENTO



	SANTIAGO CELIS	YURANI ENCISO	LORENA HERRERA	SOFIA AGUILLON	FRANCISCO CABRERA	HAROL MORATO	JUAN JOSE BURGOS	ANDRES ALVAREZ	MARIA FERNANDA BUITRAGO	RODIN ARENAS	YEFERSON MORA	JUAN SEBASTIAN ORTEGATE	EMILY OCHOA	MICHEL RUBIO	JAVIER PALACIOS	KAHIA RANGEL	JULIAN ESUIVEL	DIEGO CASTAÑEDA	CAMILO MENDOZA	KAREN MENDOZA	JAIDER ORTEGATE	LESLI OPRTEGATE	LAURA ROJAS	EDUARDO VARGAS	MEGAN PALENCIA	KARINA MEDIANA
EDAD	15	18	17	17	18	18	15	16	14	15	16	13	18	18	18	15	15	17	16	13	18	13	13	17	17	17
PESO CORPORAL KG #	56	55	48	64	57	64	58	57	44	63	63	52	61	54	59	59	52	69	60	46	62	48	51	60	57	49
ESTATURA DE PIE CMS. #	163	163	156	164	172	165	168	179	156	174	169	155	154	162	172	163	164	174	175	156	168	151	162	172	159	160
ESTATURA SENTADO CMS. #	88	83	85	86	86	87	86	82	72	91	90	79	79	86	87	85	72	91	90	69	88	75	79	91	83	83
ENVERGADURA CMS. #	163	163	156	164	172	165	168	179	156	174	169	155	154	162	172	163	164	174	175	156	168	151	162	172	159	160

EDAD PESO CORPORAL KG # ESTATURA DE PIE CMS. # ESTATURA SENTADO CMS. # ENVERGADURA CMS. #

ACTIVIDAD 9. ANEXO CORRESPONDIENTE A LA OBLIGACION EN MATERIA DE CERTIFICACION DEL ORGANISMO DEPORTIVO MUNICIPAL PARA EL MES CORRESPONDIENTE.

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Bituima
Secretaría de Desarrollo Social, Cultura, Deporte y Recreación
NIT: 899999708-5

EL SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL, CULTURA, DEPORTE Y RECREACIÓN

CERTIFICA

Que **ELICIO RUBIO MESA**. Identificado con la cedula de ciudadanía **No. 1072618420** de Bituima Cundinamarca, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA.** Durante el periodo comprendido entre el primero (01) de diciembre al quince (15) de diciembre del dos mil veintiuno (2021). Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente certificación se expide el diez y seis (16) del mes de diciembre del dos mil veintiuno (2021).

LUIS DAVID MUÑOZ DUARTE
Secretario de Desarrollo Social, Cultura, Deporte y Recreación
Bituima - Cundinamarca

ACTIVIDAD 10. ANEXO SOPORTES DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A ESTA OBLIGACION CONTRACTUAL, EN MATERIA DE EVENTO DEPORTIVO Y/O RECRETATIVO SEGÚN CRONOGRAMA ESTIPULADO POR LA COORDINACION DEL COMPONENTE DEL DEPORTE FORMATIVO Y DIRECCIONADO POR EL GESTOR PROVINCIAL COMO ARTICULADOR DE LAS DIRECTTRICES.

ACTIVIDAD EVENTO DEPORTIVO/ RECREATIVO	EVIDENCIA
FERIA DEPORTIVA PROMOCIONAL en el municipio SAN JUAN DE RIOSECO EN LA INSPECCION DE CAMBAO- PROMOCION DE LA OFERTA INSTITUCIONAL DE INDEPORTES CUNDINAMARCA – JORNADA DE COMPETENCIAS Y EXHIBICIONES DEPORTIVAS EN LAS MODALIDADES DE VOLEIBOL- BALONCESTO- EXHIBICION DE HABILIDADES TENIS DE MESA – JUEGOS RECREATIVOS (TRIQUI)- JORNADA DE CAPACITACION PROVINCIAL.	
EVENTO DEPORTIVO E INNOVADOR: SE REALIZÓ UNA FERIA DEPORTIVA TENIENDO EN CUENTA A CADA UNA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DE LA PROVINCIA DONDE SE E IDENTIFICA LA ACTIVA PARTICIPAN DE LOS NIÑOS DÁNDOLES A CONOCER CADA UNA DE LAS FORTALECES QUE SE TIENE AL PARTICIPAR DE ESTOS LINDOS DEPORTES, COMO SE GENERAN LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	

ACTIVIDAD 11. ANEXO SOPORTES DE LA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A UN LOGRO O ACTIVIDAD INNOVADORA SEGÚN LO EJECUTADO EN LA MATERIA Y REFERENCIA.

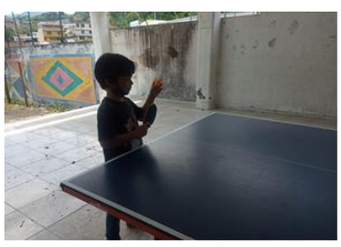
		GOBERNACION DE CUNDINAMARCAA1:E18		
		INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE		
		"INDEPORTES CUNDINAMARCA"		
		ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021		
		DESARROLLO DE EVENTOS INNOVADOR		
MES	**HORA**	**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
JULIO		BITUIMA CUNDINAMARCA	30 DE JULIO	FERIA DEPORTIVA PROVINCIAL- REACTIVACION ECONOMICA DESDE EL DEPORTE MUNICIPIO DE BITUIMA CUNDINAMARCA , FORTALECIMIENTO DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS BALONCESTO Y VOLEIBOL - OFERTA DE SERVICIOS COMPONENTE DEL DEPORTE FORMATIVO
AGOSTO		GUAYABAL DE SIQUIMA	28 Y 29 DE AGOSTO	FERIA DEPORTIVA PROVINCIAL- REACTIVACION ECONOMICA DESDE EL DEPORTE MUNICIPIO DE BITUIMA CUNDINAMARCA , FORTALECIMIENTO DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS BALONCESTO Y VOLEIBOL - OFERTA DE SERVICIOS COMPONENTE DEL DEPORTE FORMATIVO
SEPTIEMBRE		MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO	29 DE SEPTIEMBRE	FERIA DEPORTIVA PROMOCIONAL EN EL MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO INCENTIVO A LA OFERTA INSTITUCIONAL DE INDEPORTES CUNDINAMARCA- JORNADA DE COMPETENCIAS DEPORTIVAS EN LA MODALIDADES DE VOLEIBOL, BALONCESTO, EXHIBICION DE HABILIDADES- TENIS DE MESA, JUEGOS RECREATIVOS Y JORNADA DE CAPACITACION PROVINCIAL
OCTUBRE		MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO	28 DE OCTUBRE	FERIA DEPORTIVA PROMOCIONAL EN EL MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO INCENTIVO A LA OFERTA INSTITUCIONAL DE INDEPORTES CUNDINAMARCA- JORNADA DE COMPETENCIAS DEPORTIVAS EN LA MODALIDADES DE VOLEIBOL, BALONCESTO, EXHIBICION DE HABILIDADES- TENIS DE MESA, JUEGOS RECREATIVOS Y JORNADA DE CAPACITACION PROVINCIAL
NOVIEMBRE		ASINCRONICA PROVINCIA MAGDALENA CENTRO	29 DE NOVIEMBRE	JORNADA DE CAPACITACION Y OFERTA INSTITUCIONAL PARA LA COMUNIDAD DEPORTIVA Y LA POBLACION EN GENERAL LA CUAL DESARROLLAMOS VIA ASINCRONICA ENFOCADA A LA CREACION DE UNA ESPACIOS Y COMUNIDADES ENTORNO A NEGOCIOS DEPORTIVOS DIGITALES
DICIEMBRE				
PROVINCIA		MAGDALENA CENTRO / MUNICIPIO DE BITUIMA		
FORMADOR		ELICIO RUBIO MESA		

ACTIVIDAD 12. ANEXO EVIDENCIA DE PROTOCOLOS APLICADOS A LOS DEPORTISTAS EN MATERIA DE PREVENCION DEL COVID 19. REFERENCIADOS EN EL INFORME DE SUPERVISION.

ACTIVIDAD PROTOCOLO DE PREVENCION	**EVIDENCIA**
CHARLA ORIENTADORA SOBRE PROTOCOLOS DE BIOSEGUIRDAD Y DISPOCISIONES EN MATERIA DE LA CLASE.	

ACTIVIDAD 13. ANEXO EVIDENCIA CORRESPONDIENTE AL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A LA EXIGENCIA JUNTO CON EL REGISTRO FOTOGRAFICO DEL DESARROLLO ASISTENCIA A ACTIVIDADES Y DEMAS PROPIAS Y RELACIONADAS CON LA OBLIGACION DEL CONTRATO EN MENCION.

REGISTRO FOTOGRAFICO INICIACION

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**ELICIO RUBIO**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**BITUIMA**
NIVEL	**INICIACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Desarrollo de drive con efecto (mano hábil)
	Peloteos con mano no hábil, por parejas
	Expliacion del golpe con mano menos habil
	Saque de reves 10 repeticiones, aumentando la velocidad de ejecucion y reaccion

REGISTRO FOTOGRAFICO FUNDAMENTACION

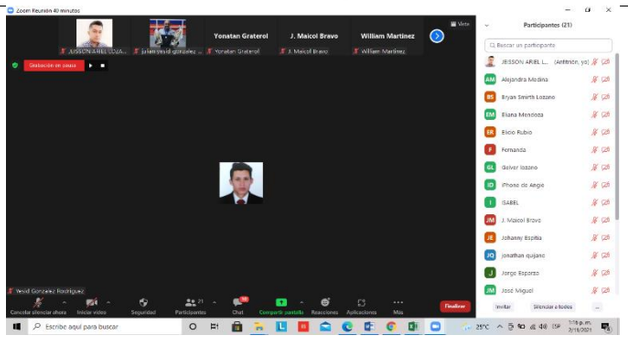
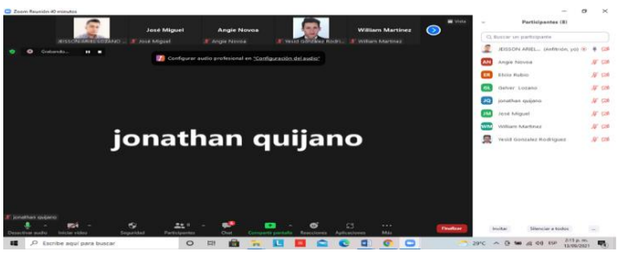
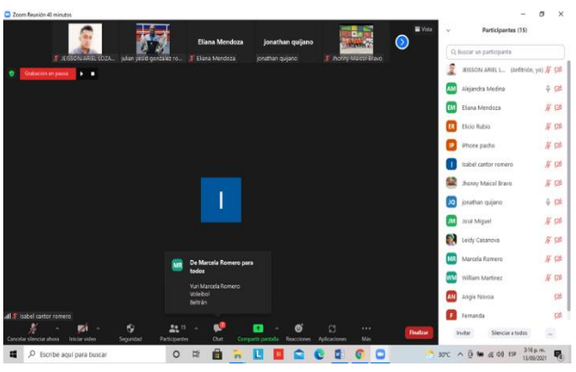
FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**ELICIO RUBIO MESA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**BITUIMA**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	Juego relampago con rotacion de jugadores.
	Desarrollo de posicion fundamental, presentando variantes de dificultad
	Trabajo de equilibrio con mano hábil
	Peloteo dinámico previo a trabajo central

REGISTRO FOTOGRAFICO PERFECCIONAMIENTO

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	ELICIO RUBIO MESA
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	BITUIMA
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	CENTRO
	Golpes de drive continuo con rotación de un jugador por golpe.
	Trabajo de remate y recepción con 7 repeticiones
	Control del móvil contra superficie de juego.
	Perfeccionamiento del gesto para drive en saque.

REUNIONES

REUNIONES Y CONVOCATORIAS	EVIDENCIA
06 de diciembre reunion de seguimiento y control componente deporte formativo y escolar provincia magdalena centro café virtual 01 ,	
13 de diciembre reunion de seguimiento y control componente deporte formativo y escolar provincia magdalena centro café virtual 02	
13 de diciembre jornada de capacitacion provincial asincronica,	
15 de diciembre reunion cierre provincial de escuelas de formacion entrega de informes.	

ACTIVIDAD 14. ANEXO SOPORTES DE ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL APOYO A ACTIVIDADES SOLICITADAS POR LA SUBGERENCIA TECNICA Y LOS DIVERSOS COMPONENTES QUE SE TRABAJAN EN INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA PROVINCIA.

EN ESTE ACTIVIDAD SE PRESTO EL ACOMPAÑAMIENTO A LA ACTIVIDAD ORGANIZADA POR INDEPORTES CUNDINAMARCA CICLOVIA POR LA VIDA EN LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO ENTRE LOS MUNICIPIOS DE GUAYABAL DE SIQUIMA Y BITUIMA.

ANEXO ACTIVIDADES DE APOYO	EVIDENCIA
apoyo celebracion dia Blanco en el municipio de Viani	

ACTIVIDAD 15. ANEXO SOPORTES DESARROLLO DE ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE A LA EXIGENCIA SEGÚN PERIODO Y SOLICITUD DEL PRODUCTO.

SE ENTREGARÁ EN EL FINAL DEL PERIODO YA QUE SOLO SE TRABAJO LA ENTREGA DEL INFORME MENSUAL DEL PERIODO QUE SE VA A COBRAR.