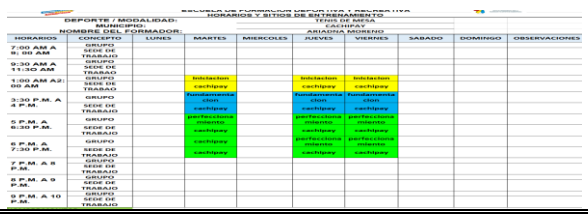
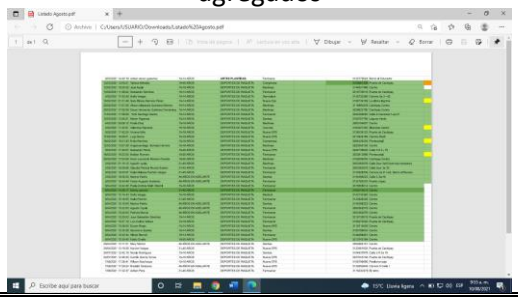
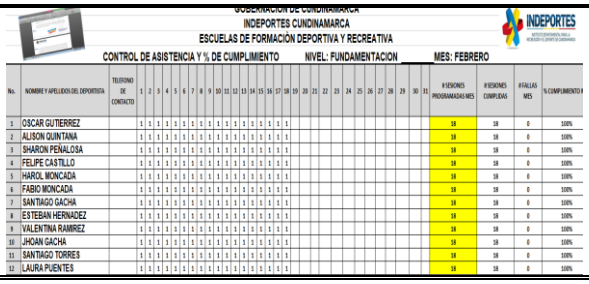
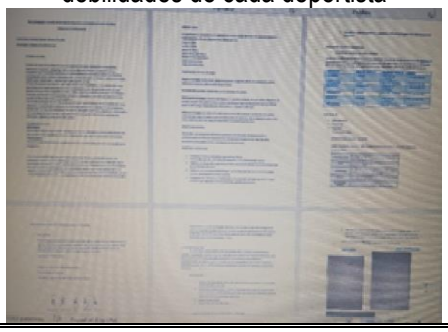
EVIDENCIAS INFORME 1 DE 08 - CTO 166 -2022			
Nombre del contratista	.ARIADNA GISELA MORENO POVEDA		
Número de identificación	1069585394	**Tipo de documento**	CEDEULA DE CIUDADANIA
Período informado	7/02/2022 AL 28/02/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000137 24/01/2022

Objeto del Contrato: prestación de servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo Cundinamarca región que progresa para el cumplimiento de las metas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1.Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades	publicidad de la escuela de formación de tenis De mesa en las redes sociales y aparte de ello se fue a los colegios a invitar a los chicos a este hermoso deporte con buena acogida  
2. Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes.	Ya que se inscribieron 29 personas se procede a separar los grupos y se establecen los horarios en cada nivel de formación y su respectivo lugar de trabajo que son los días : martes , jueves y viernes en la piscina municipal 
3. Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos	

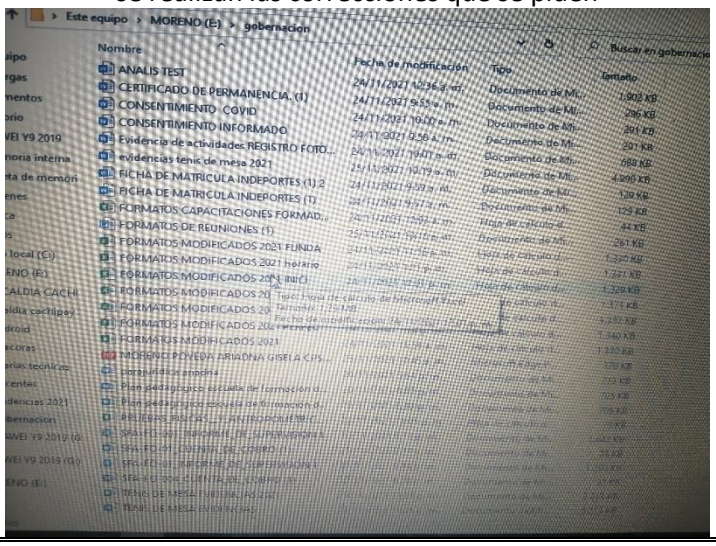
como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Se obtuvieron los tres niveles de formación en la escuela de formación donde INICIACION cuenta con 4 EN FUNDAMENTACION Se cuenta con 15 Y PERFECCIONAMIENTO se cuenta con 10 INICIACION  FUNDAMNETACION  PERFECCIONAMIENTO 
4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo.	

El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA MUNICIPIO: CACHIPAY NOMBRE DEL FORMADOR: ARIADNA MORENO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERV 7:00 AM A 9: 00 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9:30 AM A 11:30 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAO 1:00 AM A2: 00 AM — GRUPO / SEDE DE TRABAO: iniciacion cachipay / iniciacion cachipay / iniciacion cachipay 3:30 P.M. A 4 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 4 P.M. A 6:00 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO: fundamentacion cachipay / fundamentacion cachipay / fundamentacion cachipay 6 P.M. A 7:30 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 7 P.M. A 8 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO: perfeccionamiento cachipay / perfeccionamiento cachipay / perfeccionamiento cachipay 8 P.M. A 9 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO 9 P.M. A 10 P.M. — GRUPO / SEDE DE TRABAJO NOMBRE MONITOR: ARIADNA MORENO cada nivel de formación cumpliendo con las 36 sesiones al mes Como se puede evidenciar se realizan las sesiones de clase con los tiempos estipulados en cada nivel de formación cumpliendo con las 36 sesiones al mes siendo diferentes en sus inicios y faces centrales algunas de ellas la fase central se repite ya que se encuentran falencias. 
5. Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Se realiza la inscripción de los deportistas en la plataforma para llevar un control de cada deportista con la documentación y establecida ya previamente con los nuevos agregados 
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar	Se realiza por sesión de clases el control de asistencia de cada deportista llamando lista donde esta ves no faltan a clase están motivados

constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: FEBRERO INDEPORTES 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 1 OSCAR GUTIERREZ · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 2 ALISON QUINTANA · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 3 SHARON PEÑALOSA · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 4 FELIPE CASTILLO · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 5 HAROL MONCADA · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 6 FABIO MONCADA · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 7 SANTIAGO GACHA · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 8 ESTEBAN HERNADEZ · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 9 VALENTINA RAMIREZ · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 10 JHOAN GACHA · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 11 SANTIAGO TORRES · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100% 12 LAURA PUENTES · 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 · 16 · 16 · 0 · 100%
7)Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.	Se realizaron las 36 clases planteadas donde se plasmó los temas correspondientes a cada categoría basadas del plan pedagógico y el objetivo que se tiene planteando para dada una de las sesiones en el tenis de mesa. Conservando lo anterior para poder corregir y fundamentar las debilidades de cada deportista 
8. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final	Se realizaron los test estipulados a los niveles de formación de la escuela de tenis De mesa obteniendo buenos resultados  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIV0 PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: DICIPLINA · NOMBRES Y APELLIDOS · EDAD · PESO CORPORAL KG · ESTATURA DE PIE CMS · ESTATURA SENTADO CMS · ENVERGADURA CMS 1 tenis de mesa · ALISON QUINTANA · 15 · 56.7 · 165.7 · 89.3 · 55.3 2 tenis de mesa · LAURA PUENTES · 14 · 45.4 · 154.4 · 86.3 · 53.3 3 tenis de mesa · CAMILO GARCIA · 13 · 50.4 · 167.4 · 88.4 · 63.3 4 tenis de mesa · SARA SPINOZA · 8 · 30.1 · 110.2 · 59.1 · 33.0 5 tenis de mesa · OSCAR GUTIERREZ · 13 · 43.5 · 165.0 · 89.4 · 60.0 6 tenis de mesa · JOSE MIGUEL AVILA · 16 · 54.2 · 165.5 · 89.9 · 57.0 7 tenis de mesa · SEBASTIAN SANCHEZ · 14 · 53.3 · 166.0 · 88.4 · 60.0 8 tenis de mesa · JAMES POVEDA · 8 · 30.7 · 120.0 · 65.9 · 29.0 9 tenis de mesa · SALOME LEON · 8 · 25.1 · 120.0 · 65.9 · 33.0 10 tenis de mesa · DENIBEL CRDOBA · 15 · 32.1 · 131.8 · 69.2 · 66.0 11 tenis de mesa · SHARON PEÑALOSA · 15 · 56.7 · 165.0 · 89.2 · 66.4 12 tenis de mesa · MARIO CARDONA · 15 · 44.6 · 165.6 · 87.4 · 66.0 13 tenis de mesa · SOFIA VAQUERO · 8 · 28.7 · 131.9 · 68.2 · 33.4 14 tenis de mesa · JULIANA LPEZ · 8 · 28.6 · 120.6 · 66.1 · 33.4

9. El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio designado	Certificación de costa la realización de las actividades. Certificado de permanencia. REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY NIT 800.081.091-9 SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA CERTIFICA Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 07 de Febrero al 28 de Febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Marzo de dos mil Veintidós (2022). JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación JUNTOS TRANSFORMAMOS CACHIPAY Efraín Moncada Sánchez ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023 Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334 Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co Código postal 253020
10. Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	se realizó un mini torneo entre la misma escuela de formación compitiendo las tres categorías el día 18 de febrero dejando muy buenos resultados para las categorías. 

11. Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca	En este informe como logro podemos evidenciar la cantidad de personas que se encuentran en la etapa de perfeccionamiento ya que con referencia a lo anterior podemos decir que hay más participantes que están constantemente asistiendo y su aprendizaje evoluciona 
12. Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos	Se implementan las medidas de prevención antes y durante las sesiones de clase junto con los padres que van a ver a sus hijos y a participar en las clases refentes a trabajos de ejercicios o test evaluativos 
13. Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Se puede evidenciar la asistencia a la reunión del día 21 de febrero donde nos presentaron el nuevo gestor provincial etc 

14.Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	aun no De tenido la oportunidad este año de apoyarlos espero poder hacerlo pronto
15.Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable	Como resultado podemos evidenciar que todos los formatos pedidos por el supervisor están en formatos modificables y se realizan las correcciones que se piden 

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**ARIADNA MORENO**
ACTA DE INICO	**07/02/2022**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**CACHIPAY**
NIVEL	**INICIACION**
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	**FEBRERO**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**
	En la sesión de clases se realizó trabajo del correcto agarre de la raqueta y el dominio de la bola
	Posterior a ello se realizaron trabajos de dominio de ping pong con raqueta una vez ya el niño se adaptará.
	Luego se realizó un circuito donde se ponía en práctica lo visto anterior mente con variaciones eso se realiza fuera de la piscina ya que es espacio es pequeño adentro y afuera de ella es más fácil trabar los desplazamientos

	Por último, se les dio el espacio para practica libre

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**ARIADNA MORENO**
ACTA DE INICIO	**07/02/2022**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**CACHIPAY**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	**FEBRERO**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**
	En la sesión de clase se realizó un previo calentamiento de todo el cuerpo para evitar cualquier tipo de lesión se inicia con estiramientos y luego ejercicios suaves como sentadillas

	Posterior a eso se implementó un circuito al cual constaba del control del movimiento, y velocidad de reacción donde se denotan falencias.
	Por último, se les habilita la hora libre para que practiquen el tenis de mesa de forma libre colocando lo aprendido en clase

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**ARIADNA MORENO**
ACTA DE INICIO	**07/02/2022**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**CACHIPAY**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	**FEBRERO**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**
	se inicia la sesión de clase con un calentamiento previo de forma céfalo caudal, posterior a eso se inicia con un manejo de raqueta ping pong para entrar en materia.
	Se les realiza un circuito de diferentes actividades en cuanto a capacidades como: velocidad de reacción y control del movimiento. Lanzándose dos pings pongs cada uno y agarrarlos antes de que pivoteen dos veces haciéndolo de forma rápida y al mismo tiempo esta actividad se realizó afuera de la piscina

	ya que habían bastantes chicos en la pisciana municipal y toca mantener la distancia prudente ya su vez realizamos trabajos en los cuales los chicos trabajan la definición en las esquinas de la mesa para dejar de jugar solo en el centro como primera opción y tener estrategia a la hora de jugar ya que en una esquina no es fácil de controlar el golpe.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**ARIADNA MORENO**
ACTA DE INICIO	**07/02/2022**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**CACHIPAY**
NIVEL	**APOYO LOGISTICO**
LUGAR	**polideportivo municipal**
MES	**FEBRERO**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**
	El día 26 de febrero se realizó apoyo a la oficina SECTURD referente a el torneo de la C 22 de futbol de salón se ayudó con logística y todo lo requerido para ello

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

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
CACHIPAY	**CUNDINAMARCA**	**07 FEBRERO al 28 FEBRERO 2022**

QUIEN CERTIFICA

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

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

Objeto de la visita

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

Observaciones

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

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO		iniciacion cachipay		iniciacion cachipay	iniciacion cachipay			
	SEDE DE TRABAO								
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		fundamentacion cachipay		fundamentacion cachipay	fundamentacion cachipay			
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		perfeccionamiento cachipay		perfeccionamiento cachipay	perfeccionamiento cachipay			
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			ARIADNA MORENO						

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
8AÑOS	2														2
9AÑOS	2														2
12 AÑOS	5	3													8
14 AÑOS	2														2
15 AÑOS	1														1
16AÑOS	1														1
18 AÑOS	1														1
19 AÑOS	1	1													2
23AÑOS	1	1													2
25 AÑOS	1														1
30AÑOS	1														1
53 AÑOS	1	1													2
60 AÑOS		1													1
63 AÑOS	1	2													3
TOTAL	20	9	29												29

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

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	OSCAR GUTIERREZ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	ALISON QUINTANA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	SHARON PEÑALOSA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	FELIPE CASTILLO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	HAROL MONCADA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	FABIO MONCADA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	SANTIAGO GACHA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	ESTEBAN HERNADEZ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9	VALENTINA RAMIREZ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
10	JHOAN GACHA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
11	SANTIAGO TORRES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
12	LAURA PUENTES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: perfeccionamiento _____MES: FEBRERO

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	luis garcia		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	martha romero		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	marina patiño		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	yesith castellanos		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	jessica orjuela		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	cesar gutierrez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	flor romero		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	monica alvarez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9	wilson siachoque		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
10	carlos romero		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
11	margarita rodirguez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: iniciacion _____MES: FEBRERO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	kevin peña		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	angel peña		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	james poveda		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	jhoan gacha		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%

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

Indeportes Cundinamarca

Instructora: Ariadna Gisela Moreno Poveda

Municipio: cachipay-Cundinamarca

INTRODUCCIÓN.

El tenis de mesa es un deporte que se compone principal mente de los siguientes elementos: raquetas, pingpong, mesas, es un deporte olímpico y uno de los mas completos que se pueden practicar, al mismo tiempo se pueden practicar en distintas modalidades como: dobles, individual, etc. y se destaca por su técnica y toma de decisión rápida, gran elasticidad y rapidez que cada jugador posea.

El tenis de mesa es un deporte que cada vez es mas competitivo y recreativo esto hace que el deporte cobre más importancia y su enseñanza sea de gran influencia, ya que gracias a las practicas se puede ayudar a niños, jóvenes y adultos a mejorar sus ámbitos motrices, en dimensiones espaciales, afectivos, colectivos y sociales por este motivo la practica lo hace educativo y participativo.

Con la idea principal de este deporte que es hacer que el tiempo de los jóvenes sea sano, educativo y entretenido ayudando así de forma individual y colectiva a cada

integrante siendo este un deporte anaeróbico de fuerza, velocidad explosiva y equilibrio mejorando a si la coordinación biso manual, así como numerosas partes del cerebro que mandan diferentes órdenes a cada parte del cuerpo.

Con beneficios como:

BIOLOGICO

Desarrolla y mejora capacidades aeróbicas de fuerza, velocidad y explosividad desarrollo de coordinación y equilibrio siendo un deporte de bajo impacto en su tasa de lesiones.

PSICOLOGICO

Mejora la toma de decisiones ayudando así a la concentración, la visión y la coordinación bisopedica.

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

MARCO LEGAL

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

Reglamento a la hora de juego

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

Duración del partido: establecido por la cantidad de puntos

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

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

OBGETIVOS GENERAL

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

OBJETIVOS ESPESIFICOS

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

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

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

- COBERTURA MUNICIPAL AREA URBANA

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

DIAS	LUGAR	HORAS	GRUPOS
MARTES	KIOSCO CASA DE LA CULTURA	2PM A 4PM 4PM A 6PM 6PM A 8PM	INICIACION FUNDAMENTACION PERFECCIONAMIENTO
JUEVES	KIOSCO CASA DE LA CULTURA	2PM A 4PM 4PM A 6PM 6PM A 8PM	INICIACION FUNDAMENTACION PERFECCIONAMIENTO
VIERNES	KIOSCO CASA DE LA CULTURA	2PM A 4PM 4PM A 6PM 6PM A 8PM	INICIACION FUNDAMENTACION PERFECCIONAMIENTO

MATERIALES

- Mesa de tenis
- Ping pong
- Raquetas
- Material didáctico
- Escalera de coordinación etc

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

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

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

ESTRUCTURA A NIVELES Y METODOLOGIA DE TRABAJO

1. INICIACION

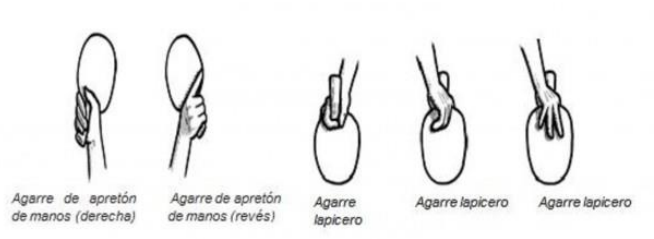
   En esta etapa comprendida entre las edades de 6 a 8 años es muy importante ya que no solo estamos formando jugadores sino seres humanos, con valores hacia ellos mismos y los demás y así ayudar al proceso de educación de cada uno, brindándoles el deporte como un juego lúdico y recreativo.

   JUEGOS EN ESTA ETAPA

   Juego pre deportivo adaptado numero 1

   Conociendo mi raqueta

Objetivo: conocer los diferentes tipos de agarre



FORMAS DE ORGANIZATIVAS

Disparos frontales con diferentes agarres

METODOS

Explicativos, demostrativos

TIEMPO

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

DESARROLLODEL JUEGO

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

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

2 FUNDAMENTACION

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

ACTIVIDADES

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

JUEGO DE ADPTACION A LA RAQUETA Y LA PELOTA

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

JUEGOS DE DESTREZA

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

JUEGOS DE PUNTERIA

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

PERFECCIONAMIENTO

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

JUEGOS O ACTIVIDADES

- Posición de base y saque inicial
- Devolución de los saques
- Peloteo cortado
- Top spin

- Lanzamiento de ping pong con giro de 360 grados y definición de derecha y variante de revés
- Partidos para corregir técnica, saques, posición etc.
- Torneos para fogueo

Como punto aparte trabajamos las siguientes capacidades en los tres grupos de formación ya que son bastantes importantes a la hora de este deporte y en la vida cotidiana

Como primordial las capacidades coordinativas son precondiciones psicomotrices generalizadas de los deportistas las cuales cumplen la función de regular acciones motoras. Y a su vez aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación.

Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno. Según los especialistas alemanes Reh, J. Ritter, Estas son:

De orientación: que permite al movimiento del cuerpo cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las exigencias del medio.

De diferenciación: que permite al individuo diferenciar una habilidad de otra sincronizando las fuerzas musculares.

De combinación: que permite reunir varios movimientos parciales para lograr una acción más compleja.

De adaptación: que permite que la actuación se adapte y modifique de acuerdo a las situaciones presentes.

De reacción: permite una respuesta rápida frente a un estímulo dado.

De equilibrio: que es la mínima cantidad de oscilación del cuerpo en las diferentes acciones del cuerpo. Las capacidades coordinativas son consideradas como prerrequisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento. Las capacidades físicas se dividen en capacidades condicionales y capacidades coordinativas. Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas. En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes

del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota. Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes. Son las que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación, son necesarias para que la acción de un individuo sea rápida, exacta y adaptada, son de orientación: ubicación espacio- temporal, de diferenciación: independencia y control segmentario, de combinación: coordinación dinámica general, coordinación viso-manual, viso-pédica, de equilibrio.
aparte de ello la Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón. Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes. Orientacion: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey. Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí. Cambio: Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia. Ritmo: Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental. Relajación: es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.






Como parte fundamental de la vida entre ser primero PERSONA Y LUEGO DEPORTISTA ENCONTRAMOS LOS VALORES

Los valores son cualidades o atributos que posee un individuo y resultan importantes porque determinan su conducta y sus intereses. los valores están condicionados por la cultura y la sociedad en la que se desarrolla la persona.

existen acciones que en una nación resultan respetables y valoradas, mientras que en otra, pueden ser rechazadas. sin embargo, existen valores universales como el amor, la justicia y la libertad, que son aceptados por todos los individuos de manera indiscutida, aunque a veces puedan ser oprimidos

la importancia de los valores generalizados en la sociedad radica en el bienestar común para alcanzar una convivencia sana y armoniosa. la ley es una herramienta válida para asegurar una convivencia en paz. pero si se la analiza a los fines sociales, no resultaría muy estable o justa, solo establece un orden. los valores representan emociones o aspectos mucho más fuertes que las legislaciones que mantienen un orden social. los valores representan algo más grande y universal: son el fundamento básico del respeto entre los seres vivos, de la empatía y el amor.

los valores mas importantes en los deportes

el deporte puede ser la forma perfecta de educar a la gente en valores positivos y sociales. esto se debe a que su práctica va asociada a actitudes como el compromiso, la superación y el compañerismo.

conocer los valores más importantes en el deporte es una enseñanza fundamental para cualquier deportista. el deporte no solo es una manera de mantener la salud, sino que tiene una importante función educativa y de transmisión de valores.

estas virtudes están prototípicamente representadas en los deportistas de élite. gracias a ellos, es posible aprender cualidades que se pueden aplicar más allá del ámbito del deporte, como por ejemplo el laboral, académico o en las relaciones con los demás. **los valores se asocian a otras virtudes que favorecen el bienestar del deportista y su rendimiento**. tal es el caso de un deportista que está muy comprometido con los valores relacionados con el *fair plan,* cuyas posibilidades de comportarse de forma respetuosa hacia las demás personas presentes en la competición son mayores.

debido a la importancia que tiene el tema de fomentar buenas prácticas deportivas, especialmente entre los niños, a continuación, veremos cuáles son los valores más importantes en el deporte.

1. compromiso con la rutina de entrenamiento

cumplir la rutina de entrenamiento es todo un reto para cualquier deportista. en ocasiones, resultan más atractivos otros planes en comparación con ir a entrenar y acabar agotado. aun así, **el trabajo duro es la única manera de cumplir los objetivos, por lo que el compromiso es un valor fundamental** en el deporte.

el compromiso no solo se aplica con uno mismo; en el caso de los deportes de equipo, también existe el compromiso con el grupo. la base de este es que las necesidades del conjunto están por encima de las personales. por tanto, uno tiene que ser capaz de renunciar a caprichos individuales para que funcione bien el equipo.

. continua superación y mejora de las capacidades

uno de los valores más importantes en el deporte es el valor de superación. este implica dar siempre lo mejor de cada uno y luchar permanentemente por alcanzar la mejora y el rendimiento.

es una cualidad que todos los deportistas de alto nivel poseen en gran cantidad. los grandes deportistas no se mantienen durante años en lo más alto si no es por el espíritu de superación y por la perseverancia que muestran ante las dificultades.

podría parecer que este valor es algo parecido a un rasgo de personalidad; es decir, o lo tienes de nacimiento o no hay nada que hacer, pero esto no es para nada así. **todos los valores se pueden trabajar y entrenar para potenciarlos**.

3. solidaridad y compañerismo

como hemos dicho anteriormente, los valores en el deporte pueden ser tanto individuales hacia uno mismo, como sociales, aplicados al equipo. en el caso de los deportes de equipo, el valor de la solidaridad y el compañerismo es vital para que funcione bien el grupo, ya que está estrechamente relacionado con la cohesión del conjunto.

4. nunca hay que rendirse

este es muy importante ya que se tiende mucho a suceder puesto que cuando no nos sale algo tendemos a dejarlo de lado nos damos por vencidos como si la vida fuera fácil la vida lo patea lo tira pero uno decide si se levanta o se deja ganar la vida es una competencia asi como el deporte entre mas errores mayores aciertos en la vida en el deporte mejor se forma como persona tiene mas experiencia

or último, **un valor esencial en el deporte es que siempre hay que seguir intentándolo, a pesar de los obstáculos**, ya que cuanto más se intente, más probable es que suceda. sin embargo, cuando se tira la toalla por el cansancio es cuando más oportunidades se pierden para seguir progresando.

la carrera del deportista no es nada sencilla, lo que se ve es solo una pequeña parte de todo el trabajo, sacrificio y dolor que han sufrido durante los entrenamientos. los deportistas difieren en su resistencia mental o en la capacidad para afrontar el dolor, pero lo que todos mantienen es una voluntad de hierro.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

FUENTES DE DONDE SE SACO ALGUNA IMFOMACION

WWW.PREZI

WWW.EFDEPORTES.COM

: Capacidades coordinativas (Educación física)

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

EPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	NO	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	mantener el control del cuerpo saltando en solo pie con la raqueta y el ping pong
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar mecanismos ludicos el cual nos ayuden ala orientacion espacial
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, con el peso de su cuerpo, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo o toma de decisión..
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y la trayectoria de la bola
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
						ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como planchas a nodejar que el abdomen toque la raqueta
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	realizar relevos con raquetas en intervalos de tiempo
				3	VELOCIDAD		
						RESISTENCIA	subir escaleras en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	TOTAL	desarrollo ejercicos que me ayuden en tren inferior y superior

TENIS DE MESA	perfeccionamiento	TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion según las instrucciones
						SITUACIONES	adaptar el cuerpo a situaciones diferentes de incertidumbre
				2	SERVICIOS	EFECTOS	probocar efecto giratorio a la bola hacia cualquiera de los lados
						GIROS	imprimir giros hacia adelante e impulsar las piernas
				3	CORTES	MOVILIDAD	mover muñeca agilmente con la raqueta debajo de la bola cerca de la red flip
							examinno e implemento los diferentes movimientos en el momento de la competicion
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PROPIOS DEL CENTRO DE INTERES		Reconozco y empleo los desplazamientos laterales
							Reconozco y empleo los desplazamientos adelante y atrás
						PATRONES	Reconozco y empleo los desplazamientos diagonales
				5	ACTIVIDADES DE COORDINACION		diferentes movimientos atraves del trote
						COORDINACION	
							exploro movimientos que anticipen la finalidad de las acciones
		TACTICO		1	ATACAR	REMATE	rematar la bola a diferentes alturas para derribar obstaculos imprimiendo efecto topspin
				2	DEFENDER	BLOQUEO	dejar la raqueta inmovil para el bloqueo o imprimir el efecto hacia atrás
				3			
		TEORICO		1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	LUGAR DE SURGIMIENTO Y AÑO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	**REGLAMENTACION**	LOS SAQUES	mplementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio
		PSICO SOCIAL	O COGNITIVO	1	**VALORES**	**RESPETO**	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y
						RITMO	
						EQUILIBRIO	desaplazarse portando objetos sostenidos a su vez con otros objetos
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar circuitos en los culales los deportistas tengan una firenciacion del espacio y de los agarres de raqueta
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y las manos lo ejecutan, como actividades que implementamos para la mejora encontramos : botar la prlota con las dos manos,lanzar la pelota al aire y recogerla, lanzar dejar rebotar y coger, por parejas lanzarse la pelota
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas
						RESISTENCIA	implementar circuitos de baja intensidad o por medio de un juego como la cogidas
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	diseñar una seri de ejercicos por determinados tiempos para ver como se encuentra el deportista como correr saltar todo por determinado tiempo
				3	VELOCIDAD	RELATIVA Y DE REACCION	saltar la cuerda alternando los pies y la direcion
				4	FLEXIBILIDAD		

TENIS DE MESA	fundamentacion	TECNICO	DESTREZAS	1	SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS	REFLEJOS	ejecutamos diferentes ejercicios en los cuales el deportista active su capacidad oculo manual de una manera rapida con ejercicos como : coger el ping pong antes de caiga al suelo
						AGILIDAD MENTAL	realizar circuitos los cuales impliquen ejecutar de forma rapida la solucion a un problema esto se puede evidenciar atravez de un a actividad de golpeo
				2	GOLPES DE DERECHA	CONTROL	postura inicial agerre corecto y dominio de bola
						SAQUES	realizar tecnica sin golpeo de bola , correccion de la tecnica , derribar objetos
				3	DESPLAZAMIENTOS		desplazarse alrededor de la mes haciendo ejercicos de postura
						DESPLAZAMIENTO	
							correccion de posturas de piernas y agarre de raqueta para ejecutar el movimiento
				4	GOLPE DE REVES	TECNICA	realizar sin golpeo de bola , derriabr objetos sin olvidar la postura
				5	GOLPE DE DRIVE	TECNICA	Realizo el golpe de drive con la posicion correcta y la ejecucion basica
							realizo servicio basico desde la pocicion inicial
		TEORICO		1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	LUGAR DE SURGIMIENTO Y AÑO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	**REGLAMENTACION**	LOS SAQUES	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	**VALORES**	**RESPETO**	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los
						RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
						HONESTIDAD	generar conciencia referente al respeto que merecen Las cosas de los demas
						PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	implentar palabras con las cuales el deportista sienta que esta realizando un buen trabajo
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCION Y CONVIVENCIA DEPORTIVA	

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , lalleva, c	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la cola del sorro, yerm	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintar, dibujar	pintar, dibujar
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	partidos simples	partidos simples
						circuitos de tenis de r	circuitos de tenis de mesa
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		
FECHA DE ENTREGA		7-Feb-22					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		ARIADNA GISELA MORENO POVEDA					

0

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	NO	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	diferenciar los diferentes sonidos de los golpes de la pelota para evidentificar la veolocidad a la que este viene mediante ejercicios de perccencion al sonido y dependiendo la fuerza con la que se ejecuta.
						EQUILIBRIO	controlar el movimiento y las posturas sean ejecutadas correctamente en el tenis de mesa con ejercicios como saltar en un pie a la derecha y a la izquierda dominando la raqueta y el ping pong, pasando por una linea recta sin caerse y sin dejar de pibotear el ping pong en nuetra raqueta.
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	estimular la toma de deciciones en el monor tiempo posoble por locual se implementan dieferes tipos de ejercicios para ello como: de velocidad en reacccion simple o de reaccion por eleccion, tambien ejercicios como levantarse antes que caiga el ping pong al suelo y intercambios de pelotas etc jercicios propuestos por el formador para estimular esta capacidad.
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	ejecutar ejercicios los cuales nos ayudan a teber una forma mas energica de la locomocion que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto energetico asi mismo mejorando con la edad y el desarrollo motor para las bolas rapidas en el tenis de mesa cuando estas pican y salen dela mesa tendremos la obligacion de corre y contestar con diferentes golpes y efectos pero siendo rapidos podemos hacer ejercicios como: entre dos compañeros lanzar lejos el ping pong y correr a responderlo con golpe de derecha, correr desde ur punto de salida a llegar a coger la raqueta y definir con golpe de derecha a derribar un tarro etccon el objetivo de mejorar el patron de carrera y la hagilidad.
						SALTAR	
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y las manos lo ejecutan, como actividades que implementamos para la mejora encontramos : botar la prlota con las dos manos,lanzar la pelota al aire y recogerla, lanzar dejar rebotar y coger, por parejas lanzarse la pelota
						RODAR	
		FISICO	IDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOMETRICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe estamso contrayendo los musculos para poder ealizar el moviento efectuando un tipo de fuerza ya sea leve o fuerte podemos trabajar esto por medio de ejercicos como : prscticar los saques , contestar las bolas , contestra de reves
						ISOTONICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe y bajamos la mano con la raqueta para devolverlo estamos rejando los musculos antagonistas de una forma rapida ya que este deporte nos lo exige podemos trabajarlo con ejercicios que nos competen todo el cuerpo poniendo en trabajo : lo saques el movimiento de cadera cona actividades propuetas por la formadora ya sea en circuitos o estaciones etc
						EXPLOSIVA	trabajar la fuerza explosiva ya que en el tenis de mesa al trabajar esta fuerza garantizamos mejor la ejecucion y la velociad del saque siendo un elemento tecnico de vital importancia lo podemos trabajar con los siguientes ejercicios: en ejecutar los servicios del saque correctamente la postura ,la precicion etc

tenis de mesa	INICIACION		CAPAC				
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD	REACCION	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
				4	FLEXIBILIDAD	AMPLITUD DEL MOVIMIENTO	implementar ejercicios dinamicos o poturas que nos ayuden como el saludo al sol ,tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas,fonfo lateral, posicion vela
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSTURA DE REVES	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado muñeca adentro
						GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra dentro del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento
						CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de reves
				2	GOLPE DE DERECHA	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado
						CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de derecha
						GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra fuera del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento es decir al lado de la pierna dominante
				3	POSICION BASICA	POSTURA	explicar la postura inicial para situarse frente a la mea de tenis teniendo en cuenta la flexion de rodillas el peso del cuerpo hacia adelnate , los pies al ancho de los hombros etc
				4	PARTIDO	MOVIMIENTO Y DEFINICION	ejecutar una srie de partidos donde se disputr el mejor de dos en estas edades
				5	EXPLORO TIPOS DE AGARRE		reconosco los tipos de agarre refente al tenis de mesa y realizo diferentes ejercicios
						AGARRES	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	
						LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA MESA	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importantes como el reglamento del deporte
						LA BOLA	
						MEDIDAS DE LA MALLA	
						PUNTOS	
						FALTAS	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio
							valor por nuestro uniforme
				1	VALORES	**RESPETO**	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
						PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
						RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
NIS DEME		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS				
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	la cola del sorrc	la cola del sorro, yermis
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ponchados, la lle	ponchados , lalleva, cogidas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintar, dibujar	pintar, dibujar, diseñar ,crear
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circutos de tenis	circuitos de tenis de mesa



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de febr	**Lugar: pscina municipal**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 4pm a 6pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	✕	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

Objetivo Especifico: mejorar los reflejos mediante juegos denimacos referentes a la tecnica de golpeo de derecha

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 conos , aros ,pelota
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llamo	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. dinamico	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito de sentadillas, abdominales,	Resistencia	Aerobica			
4. flexiones, burpees		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. hacer reconocimiento del esapcion atravez del control derecha		Desplazamiento	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persiviendo el sonido		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ALES Y RECURSO escalera de coordinacion y
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de coordinacion	Reacción		5	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pinpo
1. trabajar el golpe de revez mediante acciones ludicas	golpe de revez		10	
2. trabajar los tipos de golpes en el tenis de mesa	tipos de golpes		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	TERIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raque
1.Estiramiento		5	vuelta a la calma de forma dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10	juego libre aplicando lo visto en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

A35:J58A24:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de febr	**Lugar:** pscina municipal	**Municipio:** cachipay	**Hora:** 4pm a 6pm	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 12 - 17
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajar la coordinacion					
Objetivo Especifico: mejorar los reflejos mediante juegos denimacos referentes a la tecnica de golpeo de derecha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelota
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llamo	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. dinamico	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Reacción	espaciales	x		
2.		complejas			
3. circuito de sentadillas, abdominales,	Resistencia	Aerobica			
4. flexiones, burpees		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. hacer reconocimiento del esapcion atravez del control derecha		Desplazamiento	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persiviendo el sonido		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	LES Y RECURSO escalera de coordinacion y
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de coordinacion	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos com variables	Adaptación		5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pinpo
1. trabajar el golpe de revez mediante acciones ludicas	golpe de revez		10	
2. trabajar los tipos de golpes en el tenis de mesa	tipos de golpes		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	TERIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raqu
1.Estiramiento		5	vuelta a la calma de forma dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10	juego libre aplicando lo visto en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

A35:J58A24:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de febr	**Lugar: pscina municipal**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 4pm a 6pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X
Objetivo General: trabajar la coordinacion					
Objetivo Especifico: mejorar los reflejos mediante juegos denimacos referentes a la tecnica de golpeo de derecha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	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 conos , aros ,pelota
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llamo	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. dinamico	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Reacción	espaciales	x		
2.		complejas			
3. circuito de sentadillas, abdominales,	Resistencia	Aerobica			
4. flexiones, burpees		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. hacer reconocimiento del esapcion atravez del control derecha		Desplazamiento	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persiviendo el sonido		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	LES Y RECURSO escalera de coordinacion y
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una aceleracion del movimiento constante	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de coordinacion y movimientos	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos com variables	Adaptación		5	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pinpo
1. trabajar el golpe de revez mediante acciones de movimiento	golpe de revez		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el tenis de mesa	tipos de golpes		10	
3. mayor velocidad en la bola perfeccionando los golpes		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	TERIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raque
1.Estiramiento		5	vuelta a la calma de forma dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10	juego libre aplicando lo visto en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

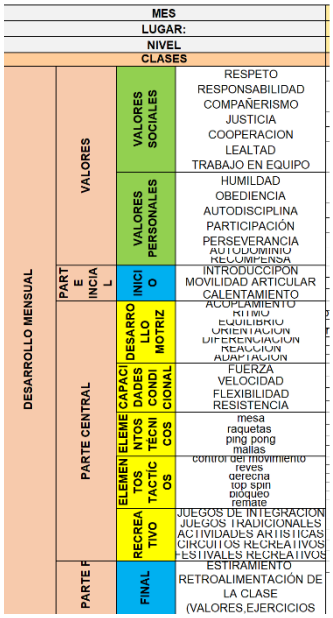
FIRMA FORMADOR:

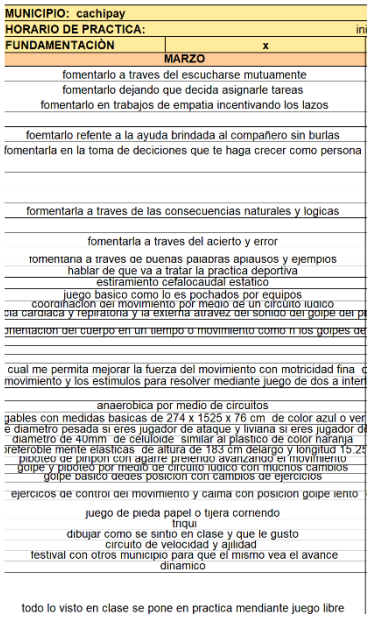
A35:J58A24:

A continuación, verán el Plan mensual por niveles de formación para mejor visualización y explicación de lo realizado

			MES		febrero
			LUGAR:		casa de la cultura piscina municipal
			NIVEL	INICIACIÓN	x
			CLASES		MARZO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		fomentarlo a traves del escucharse mutuamente
			RESPONSABILIDAD		fomentarlo dejando que decida asignarle tareas
			COMPAÑERISMO		fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos
			JUSTICIA		
			COOPERACION		foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas
			LEALTAD		fomentarla en la toma de deciciones que te haga crecer como persona
			TRABAJO EN EQUIPO		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA		formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		fomentarla a traves del acierto y error
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		hablar de que va a tratar la practica deportiva
			MOVILIDAD ARTICULAR		estiramiento cefalocaudal estatico
			CALENTAMIENTO		juegos basicos como la cola del zorro
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		coordinación del movimiento por medio de un circuito ludico
			RITMO		frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACIÓN		mbiar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derecha
			DIFERENCIACIÓN		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN		
		CAPACIDADES CONDICIONAL	FUERZA		
			VELOCIDAD		un circuito ludico el cual me permita mejorar la coordinacion de los movimientos
			FLEXIBILIDAD		
			RESISTENCIA		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	mesa		plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde
			raquetas		13 cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo
			ping pong		diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja
			mallas		preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25
		ELEMENTOS TACTICOS	control del movimiento		piboteo de piripon con agarre preferido
			reves		golpe y piboteo por medio de circuito ludico
			derecha		golpe basico dedes posicion
			top spin		
			bloqueo		ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento
			remate		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		juego de pieda papel o tijera corriendo
			JUEGOS TRADICIONALES		triqui
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		dibujar como se sintio en clase y que le gusto
			CIRCUITOS RECREATIVOS		circuito de velocidad y ajilidad
			FESTIVALES RECREATIVOS		festival con otros municipio para que el mismo vea el avance
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		dinamico
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE		
			(VALORES,EJERCICIOS		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre

Aca podemos evidenaciar los componentes y las actividades por separado para que puedan leer un poco mojor lo que se realiza en una se ve gruoal y la otra invidividual que es lo qie se realiza ya que en la grupal no se puede leeer bien en cuanto a fundamnetacion.





febrero	
casa de la cultura piscina municipal	
INICIACIÓN	**x**
MARZO	
fomentarlo a traves del escucharse mutuamente	
fomentarlo dejando que decida asignarle tareas	
fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos	
foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas	
fomentarla en la toma de deciciones que te haga crecer como persona	
formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas	
fomentarla a traves del acierto y error	
fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos	
hablar de que va a tratar la practica deportiva	
estiramiento cefalocaudal estatico	
juegos basicos como la cola del zorro	
coordinación del movimiento por medio de un circuito ludico	
frecuencia cardiaca y repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong	
mbiar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derecha	
un circuito ludico el cual me permita mejorar la coordinacion de los movimientos	
plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde	
13 cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo	
diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja	
preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	
piboteo de pinpon con agarre preferido	
golpe y piboteo por medio de circuito ludico	
golpe basico dedes posicion	
ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento	
juego de pieda papel o tijera corriendo	
triqui	
dibujar como se sintio en clase y que le gusto	
circuito de velocidad y ajilidad	
festival con otros municipio para que el mismo vea el avance	
dinamico	
todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre	

Aca podemos evidenaciar los componentes y las actividades por separado para que puedan leer un poco mojor lo que se realiza en una se ve gruoal y la otra invididual que es lo qie se realiza ya que en la grupal no se puede leeer bien en cuanto a perfeccionaminto



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES	
			LUGAR:	
			NIVEL	
			CLASES	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	
			RESPONSABILIDAD	
			COMPAÑERISMO	
			JUSTICIA	
			COOPERACION	
			LEALTAD	
			TRABAJO EN EQUIPO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	
			OBEDIENCIA	
			AUTODISCIPLINA	
			PARTICIPACIÓN	
			PERSEVERANCIA	
			AUTOCONTROL	
	PARTE INICIAL	INICIO	RECOMPENSA	
			INTRODUCCIPON	
			MOVILIDAD ARTICULAR	
			CALENTAMIENTO	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	
			RITMO	
			EQUILIBRIO	
			ORIENTACION	
			DIFERENCIACION	
			REACCION	
			ADAPTACION	
		CAPACIDADES CONDICIONAL	FUERZA	
			VELOCIDAD	
			FLEXIBILIDAD	
			RESISTENCIA	
		ELEMENTOS TECNICOS	mesa	
			raquetas	
			ping pong	
			mallas	
		ELEMENTOS TACTICOS	control del movimiento	
			reves	
			derecha	
			top spin	
			bloqueo	
			remate	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	
			JUEGOS TRADICIONALES	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	
			FESTIVALES RECREATIVOS	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE	
			AVALORES EJERCICIOS	



ia: 2pm a 4pm funda: 4 pm 6pm perfec: 8pm	
PERFECCIONAMIENTO	x
MARZO	
fomentarlo a traves del escucharse mutuamente	
fomentarlo dejando que decida asignarle tareas	
fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos	
foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas	
fomentarla en la toma de decciones que te haga crecer como persona	
formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas	
fomentarla a traves del acierto y error	
fomentarla a traves de buenas palabras apiausos y ejemplos	
hablar de que va a tratar la practica deportiva	
estiramiento cefalocaudal estatico	
juego libre como pista del rey para entrar en materia y confianza	
coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico	
cuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping po	
reaccion del movimiento a los impulsos nerviosos para contestra en el juego	
ico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina de los	
cida de reacion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de d	
anaerobica por medio de circuitos	
plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde	
cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensi	
diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja	
preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	
lanzamientos avanzados con carrido de direccion y carrido de agarre	
control del movimiento ejercicios rapidos de entrega y devolucion	
control del movimiento ejercicios rapidos de entrega y devolucion	
movimientos rapidos y profundos sincronizando movimientos	
control del movimiento y calma con posicion golpe lento depende de la distancia	
ludica de memoria el tren	
tingle	
mediante un juego de emociones referente a la clase y decir lo que piensa	
circuito de velocidad, agilidad mental , dedicación y practica	
festival con otros municipio para que el mismo vea el avance	
dinamico	
todo lo visto en clase se pone en practica mediante juego libre	

cia: 2pm a 4pm funda: 4 pm 6pm perfec: 8pm	
PERFECCIONAMIENTO	**x**
MARZO	
fomentarlo a traves del escucharse mutuamente	
fomentarlo dejando que decida asignarle tareas	
fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos	
foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas	
fomentarla en la toma de deciciones que te haga crecer como persona	
formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas	
fomentarla a traves del acierto y error	
fomentaria a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos	
hablar de que va a tratar la practica deportiva	
estiramiento cefalocaudal estatico	
juego libre como pista del rey para entrar en materia y confianza	
coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico	
cuencia cardiaca y repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping po	
reaccion del movimiento a los inpulsos nerviosos para contestra en el juego	
ico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina de los	
ocida de reacion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de d	
anaerobica por medio de circuitos	
plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde	
cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensi	
diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja	
preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	
lanzamientos avanzados con cambio de direccion y cambio de agarre	
control del movimirnto ejercicios rapidos de entrega y devolucion	
control del movimirnto ejercicios rapidos de entrega y devolucion	
movimientos rapidos y profuntos sincronizando movimientos	
e control del movimiento y calma con posicion golpe lento depende de la distancia	
ludica de memoria el tren	
triqui	
mediante un juego de emociones referente a la clase y decir lo que piensa	
circuito de velocidad, ajilidad mental , dedicacion y practica	
festival con otros municipio para que el mismo vea el avance	
dinamico	
todo lo visto en clase se pone en practica mediante juego libre	

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A

Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 07 de Febrero al 28 de Febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Marzo de dos mil Veintidós (2022).

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

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