EVIDENCIAS INFORME 2 DE 08 - CTO 166 -2022			
Nombre del contratista	. ARIADNA GISELA MORENO POVEDA		
Número de identificación	1069585394	**Tipo de documento**	CEDEULA DE CIUDADANIA
Período informado	1/03/2022 AL 30/03/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000137 24/01/2022

Objeto del Contrato: Prestar los 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 a cargo de Indeportes Cundinamarca.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. . Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la	

Escaneado con CamScanner

suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplica	
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas	INICIACION  FUNDAMENTACIÓN

Escaneado con CamScanner



PERFECCIONAMIENTO



4 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo

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	5													5
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

Escaneado con CamScanner

una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: FEBRERO INDEPORTES (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) 1 OSCAR GUTIERREZ — # SESIONES PROGRAMADAS MES: 18 — # SESIONES CUMPLIDAS: 18 — # FALLAS MES: 0 — % CUMPLIMIENTO: 100% 2 ALISON QUINTANA — 18 — 18 — 0 — 100% 3 SHARON PEÑALOSA — 18 — 18 — 0 — 100% 4 FELIPE CASTILLO — 18 — 18 — 0 — 100% 5 HAROL MONCADA — 18 — 18 — 0 — 100% 6 FABIO MONCADA — 18 — 18 — 0 — 100% 7 SANTIAGO GACHA — 18 — 18 — 0 — 100% 8 ESTEBAN HERNADEZ — 18 — 18 — 0 — 100% 9 VALENTINA RAMIREZ — 18 — 18 — 0 — 100% 10 JHOAN GACHA — 18 — 18 — 0 — 100% 11 SANTIAGO TORRES — 18 — 18 — 0 — 100% 12 LAURA PUENTES — 18 — 18 — 0 — 100%
6) 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 como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA INDEPORTES Fecha: 01 marzo | Lugar: pisci | Municipio: cachipay | Hora:6pm 8 pm | N° de sesión: 7 | N° de semana: 3 Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda | N° de deportistas: 10 | Edades: 17-40 INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: tipos de gopesy cortes Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes 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 MI | MATERIALES Y RECURSO alcohol dinamicas 1 desinfeccion protocolos — Introduccion a la clase — x — 5 2. — llamado a lista — x — 5 3. cefalo caudal ninamico — Movilidad Articular — x — 5 4. libre — Calentamiento — x — 5 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | iempo 90 MI | IALES Y RECURSO conos platillos escalrea pinpoes raquetas v Capacidad / Manifestaciòn 1. — Fuerza — Maxima 2. — Explosiva 3. circuito fisico — Resistencia — Aerobica — x — 10 4. — Anaerobica 5. — Velocidad — Maxima 6. dezplazamientos con variantes alred — esplazamien — x — 10 7 circuito de percepcion — Reacciòn — x — 10 8. reaccion del movimiento estirandos — Estatica — x — 10 9. — Flexibilidad — Dinamica ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO vendas pinpones sonidos 1. — Acoplamiento 2. — Ritmo 3. — Equilibrio 4. temporo espacila percepcion — Orientación — x — 5 5. — Diferenciación 6. vendado los ojos reacciono al pingpo — Reacción — x — 10 7. variantes en los circuitos de saques — Adaptación — x — 5 8. variasiones de saltos al contestar — atrones Basicos de Movimient — 10 PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO pinpones raquetas 1. circuito del lobo corte plano, corte c — cortes — 10 2. circuito alrededor de la ,esa de — desplazamientos — 10 3. corto, largo, fuerte, medio etc — tipos de saque — 10 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES | Tiempo 10 M | Actividad | MATERIALES Y RECURSO pinpones raquetas 1.Estiramiento — 5 — dinamico 2.Retroalimentaciòn de la clase 3.Retroalimentaciòn de ejercicios — 5 — juego libre 4. Tareas en casa y recomendaciones g

Escaneado con CamScanner



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	**Lugar: piscina casa d**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesiòn: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
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 alcohol dinamicas
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
1. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de l		Desplazamiento	x	30	
7. ejercicos donde se involucre los sentidos con		Reacciòn	x	30	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran v	Flexibilidad	Estatica	x	30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pinggong	Reacción	x	30	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	30	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

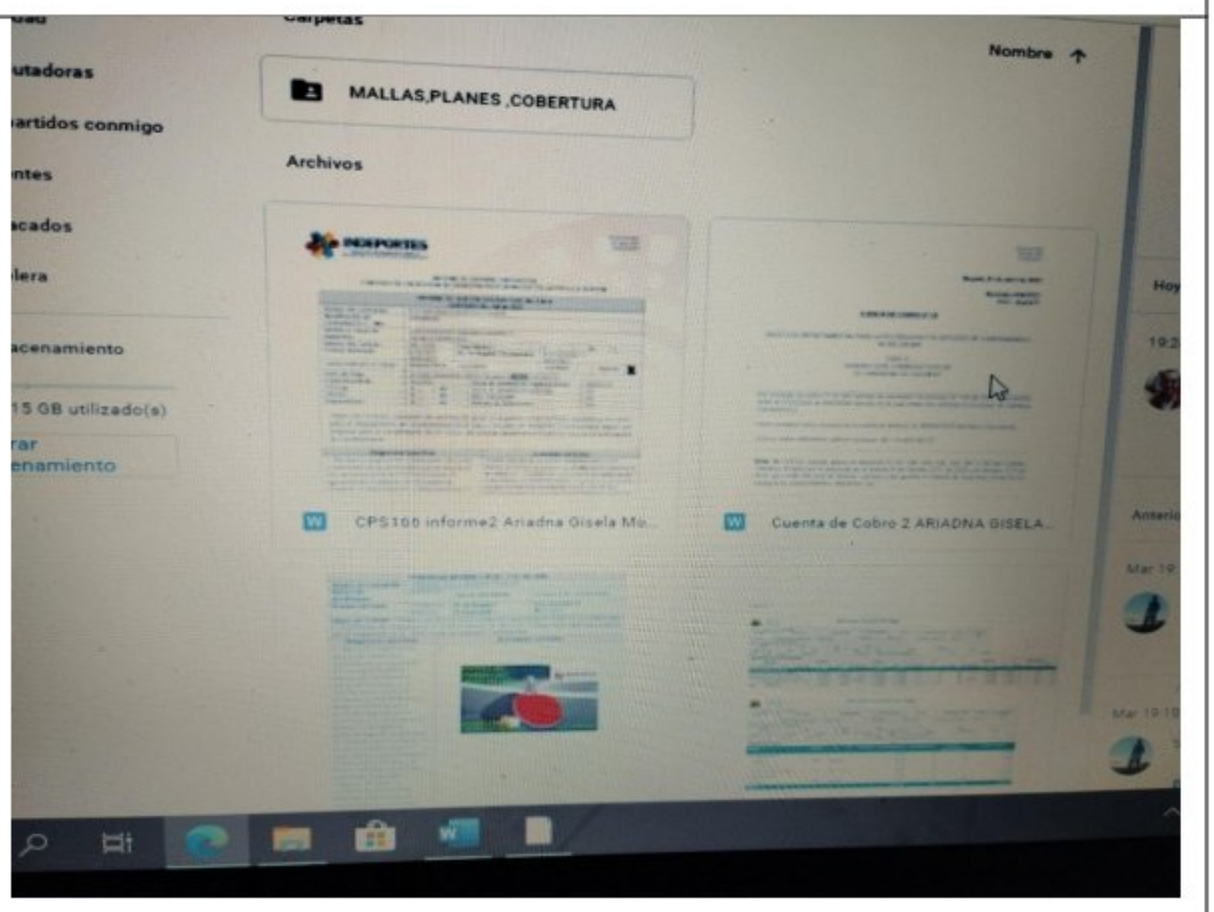
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte concha etc	cortes		30	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis	desplazamientos		30	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		30	
4.				

PARTE FINAL

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

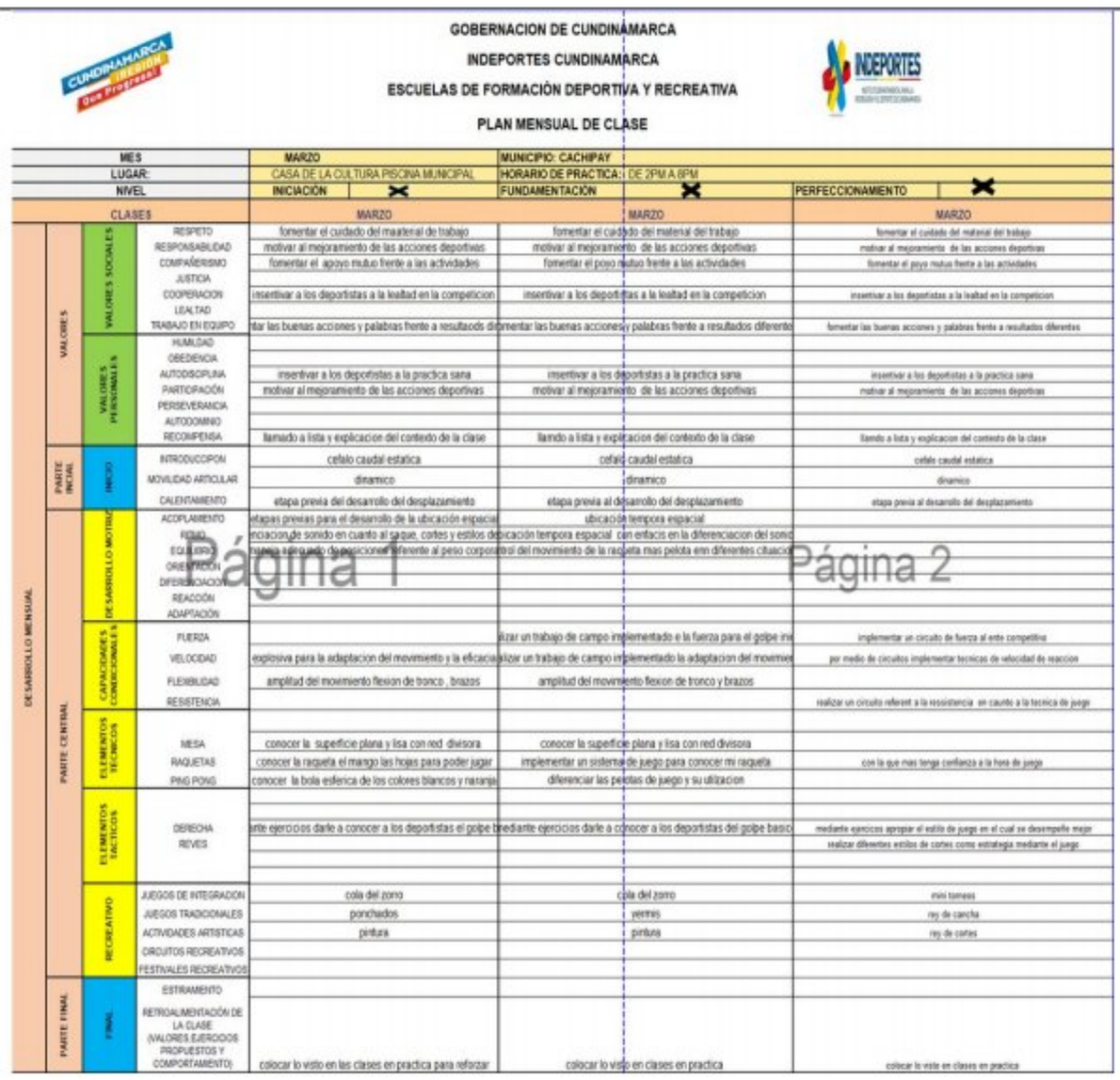
FIRMA FORMADOR:

7). Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.



8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

Escaneado con CamScanner

	
9. presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	en este mes no se les realizó test físicos ya que considero que lo haré cada 4 meses para evaluar su evolución y mejora de ellas y así lograr evaluar mejor los test ya que se pueden ir trabajando las debilidades que cada uno tiene. aparte de ello indeportes aun no nos ha dado los test que tienen estipulados para las escuelas de formación una vez ellos no los hagan llegar trabajaré de la mano con ellos y los que les tengo estipulados para que se lleven de la mano y así poder evaluar los deportistas de la mejor manera posible y así ver su avance y podamos observar cómo inician como avanzan y como terminan.

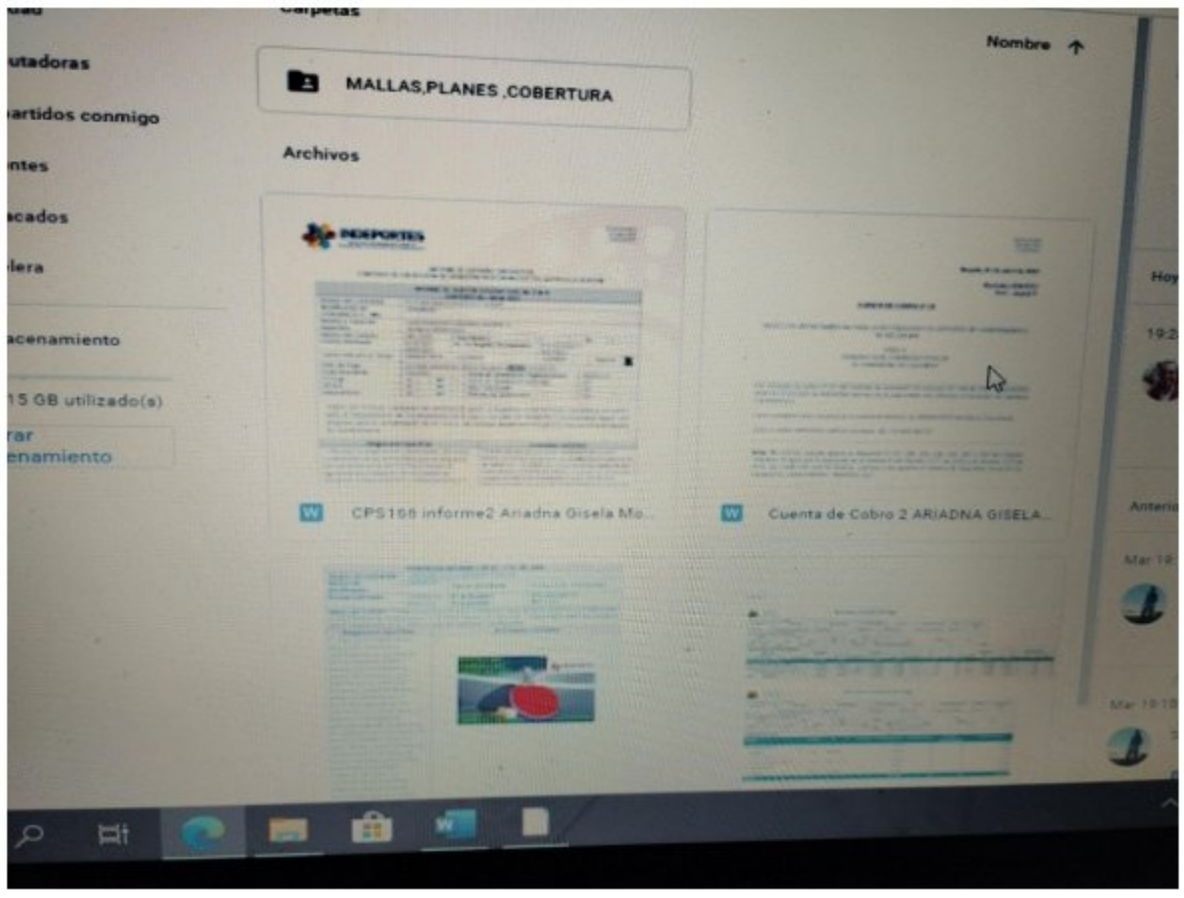
Escaneado con CamScanner

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	ALCALDÍA DE CACHIPAY **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 01 de Marzo al 31 de Marzo 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 Abril 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
11. apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

Escaneado con CamScanner

	
12. asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	6 de marzo  
13 Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se	por el momento no he solicitado este documento.

Escaneado con CamScanner

requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos	
15 realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	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	1													6
14 AÑOS	2														2
15 AÑOS	1														1
16AÑOS	1														1
18 AÑOS	1														1
19 AÑOS	2	1													3
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

Escaneado con CamScanner



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

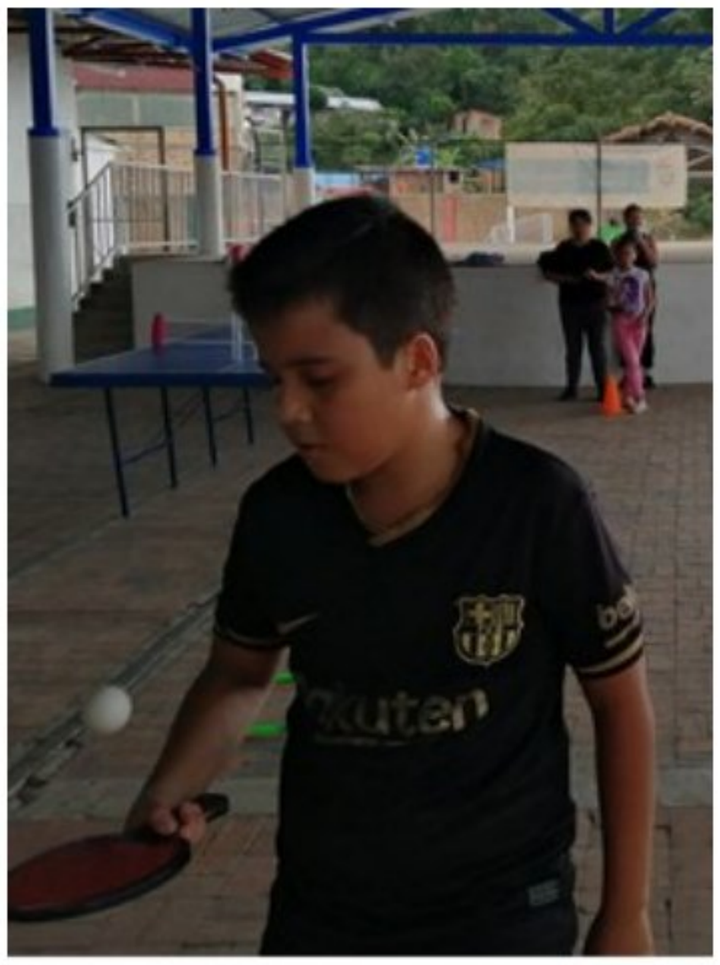
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: FEBRERO

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
1	OSCAR GUTIERREZ		1	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	1													18	18	0	100%

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	marzo
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

Escaneado con CamScanner



En la sesión de clases se realizó trabajo de control de movimiento esta actividad se realizo afuera de la piscina ya que adentro estaban arreglando y guadañando.



Posterior a ello se realizaron trabajos de dominio de ping pong ya que se cuenta con una base.



luego de ello se realiza una actividad donde se colocan a prueba en diferentes circunstancias y así ver como las resuelven

Escaneado con CamScanner



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	MARZO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
	En la sesión

Escaneado con CamScanner



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.

Escaneado con CamScanner



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**

Escaneado con CamScanner



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.

manejando demasiado los sentidos donde se les coloca una vende y cuando escuchen el 2do golpe esta contesta en el primer movimiento



FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	ARIADNA MORENO
ACTA DE INICIO	07/02/2022
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	perfeccionamiento

Escaneado con CamScanner

LUGAR	**kiosco casa de la cultura**
MES	**FEBRERO**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**



se inicia con un calentamiento lúdico sentadillas saltos y control del movimiento



se realiza una clase entorno a todos los golpes cortes remates y recepción trabajándolos sentidos

en la 2da foto se trabaja de espalda a contestar escuchando el 2do golpe del ping pong



Escaneado con CamScanner

 	por ultimo se les genera el espacio para que practiquen lo aprendido en clase

Escaneado con CamScanner

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

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
CACHIPAY	CUNDINAMARCA	01 marzo al 30 marzo 2022

QUIEN CERTIFICA

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

Escaneado con CamScanner

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

Escaneado con CamScanner



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JAMES POVEDA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	FELIPE GACHA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	JUAN ESTEBAN		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	MARLON		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 FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__fundamentacion_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	alison quintana		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	oscar fernandez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	sebastian gutierrez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	santiago gacha		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	laura tique		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	juan diego		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	aljandro		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	juanes		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9	felipe castillo		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
10	valentina		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
11	wilson siachoque		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
12	esteban hernandez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
13	santiago torrez		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
14	david covos		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
15	samuel covos		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 FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__fundamentacion_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	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	margarita		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	leandro		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	angel borraes		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	martha		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	cesar		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	flor		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	sonia		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9	marina		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
10	monica		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.

Escaneado con CamScanner

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

Escaneado con CamScanner

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	2PM A 4PM	INICIACION

Escaneado con CamScanner

	CULTURA	4PM A 6PM	FUNDAMENTACION
		6PM A 8PM	PERFECCIONAMIENTO
JUEVES	KIOSCO CASA DE LA CULTURA	2PM A 4PM	INICIACION
		4PM A 6PM	FUNDAMENTACION
		6PM A 8PM	PERFECCIONAMIENTO
VIERNES	KIOSCO CASA DE LA CULTURA	2PM A 4PM	INICIACION
		4PM A 6PM	FUNDAMENTACION
		6PM A 8PM	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

Escaneado con CamScanner

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

Escaneado con CamScanner

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.

Escaneado con CamScanner

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

Escaneado con CamScanner

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.

Escaneado con CamScanner









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.

Escaneado con CamScanner

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

Escaneado con CamScanner

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.

FUENTES DE DONDE SE SACO ALGUNA IMFOMACION

WWW.PREZI

WWW.EFDEPORTES.COM

: Capacidades coordinativas (Educación física)

NOTA : a continuación se encuentran las mallas pedagógicas solo se cambiaron algunas cosas para trabajar este mes ya que en este mese se realizo el primer intercambio deportivo y viéndolo las actividades del mes pasado tome la decisión de cambiar pocas ya que las anteriores les costo un poco así que las seguí trabajando y obtuve buenos resultados en ese intercambio con los tres niveles de formación ya que las falencias presentadas se mejoraron bastante y su creciente personal.

Escaneado con CamScanner

"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

Escaneado con CamScanner

TENIS DE MESA	perfeccionamiento	TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion segùn 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 SURGIVIENTO 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 pretican
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	mplementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue tirnepos 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
				1	VALORES		
						RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
						ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana

Escaneado con CamScanner

"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 E 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		

Escaneado con CamScanner

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%
						ACTITUD POSITIVA	implentar palabras con las cuales el deportista sienta que esta realizando un buen trabajo
				3	**MOTIVACIÓ**	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	

Escaneado con CamScanner

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , lalleva, c	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la cola del sorro, yerr	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintar, dibujar	pintar, dibujar
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	partidos simples circuitos de tenis de r	partidos simples circuitos de tenis de mesa
				5	FESTIVALES RECREATIVO		

Escaneado con CamScanner

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	CAPACIDADES 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

Escaneado con CamScanner

tenis de mesa	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD	REACCION	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
				4	FLEXIBILIDAD	AMPLITUD DEL MOVIMIENTO	implementar ejercicios dinamicos o poturas que nos ayuden como el saludo al sol ,tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas,fonfo lateral, posicion vela
				1	POSTURA DE REVES	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado muñeca adentro
						GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra dentro del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento
						CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de reves
				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

Escaneado con CamScanner

		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 sorro	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

continuación verán las 12 sesiones de iniciación

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	**Lugar: piscina casa de la cult**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

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 alcohol dinamicas
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la mesa , controlando y de		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sentidos con los ojos vendados		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velocidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

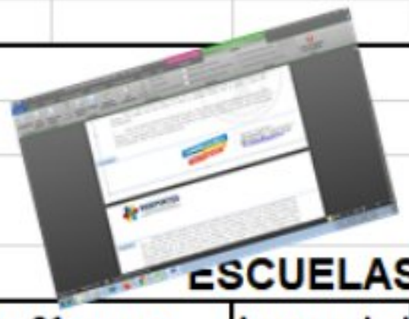
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte concha etc	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis reaccion	desplazamientos		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT...

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
5 ejercicios dinamicos de percepcion c		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 ejercicios de reaccion a las resouesta	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

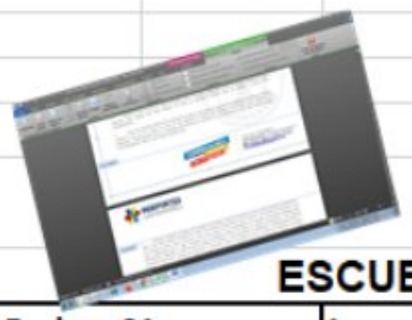
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sen		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa		esplazamient	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiando	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo	amento de te	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong	esplazamient		10	
3.	pos de rescat		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CURSO conos platillos escalrea pinpoes
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpc	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner

0



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CURSO conos platillos escalrea pinpoes
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.pararse y sentarse con el controldel p		esplazamient	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8.en un pie 10 controles y cambio		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1. cambios de estilos de agarre	Acoplamiento			
2.	Ritmo		10	
3. entre dos compañeros a la cuenta de	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1. rey de la pista		juego	10	
2. coordinacion ludica	esplazamiento		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 7	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sen		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. en cooperacion en equipo realizo un		esplazamient	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. caminar y cada dos golpes elevo la p	Equilibrio		10	
4. circuito logico	Orientación			
5.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. dobles	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. golpes continuos en parejas		golpes	10	
2. golpes continuos en parejas y remat	remates		10	
3.			10	
4. salir de la zona de confor derecha	movimiento			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CURSO conos platillos escalrea pinpoes
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

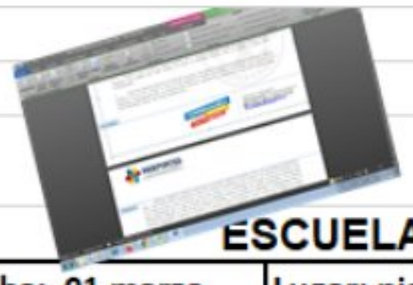
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT....

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominic
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
5 ejercicios dinamicos de percepcion c		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 ejercicios de reaccion a las resouesta	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominic
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sen		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpc	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominic
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa		esplazamient	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiando	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo	amento de te	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong	esplazamient		10	
3.	pos de rescat		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha: 1 de MARZO	**Lugar:** pscin	**Municipio:** cachipay	**Hora:** 4pm a 6p	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
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	ATERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelot
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 de		Desplazamiento	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persivien		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion y
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una ace	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de coord	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos con	Adaptación		5	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pinp
1. trabajar el golpe de revez mediante acci	golpe de revez		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el tenis	ipos de golpes		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ERIALES 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		10	ego libre aplicando lo visto en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR:

Escaneado con CamScanner



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

Fecha:	**1/03/2022**	**Lugar: pscina municipal**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 6 pm a 8pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 - 16**
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		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	TERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelc
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		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persiviendo el sonido		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante acciones de movimie	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 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
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:

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	**Lugar: piscina casa de**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm 6 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9-16**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

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 alcohol dinamicas
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	TERIALES Y RECURSO conos platillos escalrea pinpoes raquetas ver
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de l		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran v	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO vendas pinpones sonidos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO pinpones raquetas
1. circuito del lobo corte plano, corte concha etc	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis	desplazamientos		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	**Lugar: piscina**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: DE 12 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
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 MI	MATERIALES Y RECURSO alcohol dinamicas
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa en r		esplazamien	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes rapido		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de pier		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiandos g	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo hac	**glamento de ten**	**golpes**	**10**	
2. por parejas golpear el pingpong tres	**lesplazamientos**		**10**	
3.	**tipos de rescate**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. en cooperacion en equipo realizo un		esplazamient	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. caminar y cada dos golpes elevo la p	Equilibrio		10	
4. circuito logico	Orientación			
5.	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7. dobles	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. golpes continuos en parejas		golpes	10	
2. golpes continuos en parejas y remat	remates		10	
3.			10	
4. salir de la zona de confor derecha	movimiento			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
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 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sen		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	splazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: piscina	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededo		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sentido		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y go	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	atrones Basicos de Movimient		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte conc	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis	desplazamientos		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha:	1/03/2022	Lugar: psci	Municipio:cachipay		Hora: 4 pm a 6pm	N° de sesión: 8		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED					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		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	TERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelo
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llam	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			iempo 90 MI	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 atrav		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de c	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos	Adaptación		5	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante	olpe de reve		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el	pos de golpe		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	uelta a la calma de forma dinamic	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	ego libre aplicando lo visto en cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4 p	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiando	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo	glamento de ten	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong	lesplazamientos		10	
3.	tipos de rescate		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha:	1/03/2022	Lugar: pscir	Municipio:cachipay	Hora: 4 pm a 6 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED				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		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	TERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelo
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llam	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			iempo 90 MI	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 atrav		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de c	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos	Adaptación		5	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante	olpe de reve		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el	pos de golpe		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	uelta a la calma de forma dinamic	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	ego libre aplicando lo visto en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha:	1 de MARZ	Lugar: psci	Municipio:cachipay		Hora: 4pm	N° de sesión: 11		N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED					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	Autodomini
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	TERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelo
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llam	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			iempo 90 MI	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 atrave		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de c	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos	Adaptación		5	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante	olpe de reve		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el	pos de golpe		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	a a la calma de forma dina	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	libre aplicando lo visto en	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4 pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: DE 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa		esplazamient	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiando	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo	amento de te	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong	esplazamient		10	
3.	pos de rescat		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: piscina cas	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
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	TERIALES Y RECURSO alcohol dinami
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	URSO conos platillos escalrea pinpo
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la n		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velc	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	IALES Y RECURSO vendas pinpones s
1.	Acoplamiento			
2. juego ritmico de recepcion	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	TERIALES Y RECURSO pinpones raqu
1. circuito del lobo corte plano, corte concha etc	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis reaccion	desplazamientos		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	TERIALES Y RECURSO pinpones raqu
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: DE 17 A 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa		esplazamient	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiando	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo	amento de te	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong	esplazamient		10	
3.	pos de rescat		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: piscina casa de	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
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 alcohol dinamicas
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	TERIALES Y RECURSO conos platillos escalrea pinpoes raquetas ven
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de l		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran v	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO vendas pinpones sonidos
1.	Acoplamiento			
2. juego ritmico de recepcion	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO pinpones raquetas
1. circuito del lobo corte plano, corte concha etc	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis	desplazamientos		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: piscina c	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
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 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor d		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sentidos c		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gra	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpe	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte concha e	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de tenis	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 p	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sen		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora: 6pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
5 ejercicios dinamicos de percepcion c		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 ejercicios de reaccion a las resouesta	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
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 MI	MATERIALES Y RECURSO alcohol dinamicas
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	IALES Y RECURSO conos platillos escalrea pinpoes raquetas v
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamien	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO vendas pinpones sonidos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	atrones Basicos de Movimient		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO pinpones raquetas
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	desplazamientos		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO pinpones raquetas
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: DE 17 A 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes porntoda la mesa		esplazamient	x	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos de salto, estiramientos de		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. progrecion con movimiento	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. avances de movimientos combiando	Equilibrio	x	10	
4. giro 360 con recepcion	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo	eglamento de teni	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong	desplazamientos		10	
3.	tipos de rescate		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 marzo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora: 6m 8 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 desinfeccion protocolos	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alred		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sen		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandos		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	esplazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha:	1/03/2022	Lugar: pscir		Municipio:cachipay		Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED						N° de deportistas: 10			Edades: 17- 40
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		Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelo
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llam	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			iempo 90 MI	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 atrav		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de c	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos	Adaptación		5	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante	olpe de reve		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el	pos de golpe		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	uelta a la calma de forma dinamic	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	ego libre aplicando lo visto en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha: 1 de MARZ	Lugar: pscir	Municipio:cachipay	Hora: 6pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED			N° de deportistas: 10		Edades: 17 - 40
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	Autodomini
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	TERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelo
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llam	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			iempo 90 MI	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 atrave		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de c	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos	Adaptación		5	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante	olpe de reve		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el	pos de golpe		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	:a a la calma de forma dina	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	libre aplicando lo visto en	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner



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

Fecha:	1/03/2022	Lugar: psci	Municipio:cachipay		Hora: 6 pm a 8 p	N° de sesión: 12		N° de semana: 5	
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED					N° de deportistas: 10			Edades: 17-40	
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		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	TERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelo
1. contarles que vamos a ver hoy	Introduccion a la clase		5	
2. dejarlos juagr libre mientras los llam	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			iempo 90 MI	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 atrav		esplazamient	x	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ES Y RECURSO escalera de coordinacion
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de c	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos	Adaptación		5	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pin
1. trabajar el golpe de revez mediante	olpe de reve		5	
2. trabajar los tipos de golpes en el	pos de golpe		10	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	uelta a la calma de forma dinami	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	go libre aplicando lo visto en cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Escaneado con CamScanner

A continuación, verán el Plan mensual por niveles de formación para mejor

Escaneado con CamScanner

visualización y explicación de lo realizado.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			**MARZO**		**MUNICIPIO: CACHIPAY**			
LUGAR:			CASA DE LA CULTURA PISCINA MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	DE 2PM A 8PM		
NIVEL			**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	fomentar el cuidado del maaterial de trabajo		fomentar el cuidado del material del trabajo		fomentar el cuidado del material del trabajo
			RESPONSABILIDAD	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas		motivar al mejoramiento de las acciones deportivas		motivar al mejoramiento de las acciones deportivas
			COMPAÑERISMO	fomentar el apoyo mutuo frente a las actividades		fomentar el poyo mutuo frente a las actividades		fomentar el poyo mutuo frente a las actividades
			JUSTICIA					
			COOPERACION	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion		insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion		insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	ntar las buenas acciones y palabras frente a resultaods dir		omentar las buenas acciones y palabras frente a resultados diferente		fomentar las buenas acciones y palabras frente a resultados diferentes
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	insentivar a los deportistas a la practica sana		insentivar a los deportistas a la practica sana		insentivar a los deportistas a la practica sana
			PARTICIPACIÓN	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas		motivar al mejoramiento de las acciones deportivas		motivar al mejoramiento de las acciones deportivas
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	llamado a lista y explicacion del contexto de la clase		llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase		llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	cefalo caudal estatica		cefaló caudal estatica		cefalo caudal estatica
			MOVILIDAD ARTICULAR	dinamico		dinamico		dinamico
			CALENTAMIENTO	etapa previa del desarrollo del desplazamiento		etapa previa al desarrollo del desplazamiento		etapa previa al desarrollo del desplazamiento
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	etapas previas para el desarrollo de la ubicación espacial		ubicación tempora espacial		
			RITMO	nciacion de sonido en cuanto al saque, cortes y estilos de		bicación tempora espacial con enfacis en la diferenciacion del sonic		
			EQUILIBRIO	manejo adecuado de posiciones referente al peso corpora		ntrol del movimiento de la raqueta mas pelota enn diferentes situacio		
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			alizar un trabajo de campo implementado e la fuerza para el golpe ini		implementar un circuito de fuerza al ente competitivo
			VELOCIDAD	explosiva para la adaptacion del movimiento y la eficacia		alizar un trabajo de campo implementado la adaptacion del movimie		por medio de circuitos implementar tecnicas de velocidad de reaccion
			FLEXIBILIDAD	amplitud del movimiento flexion de tronco , brazos		amplitud del movimiento flexion de tronco y brazos		
			RESISTENCIA					realizar un circuito referent a la ressistencia en caunto a la tecnica de juego
		ELEMENTOS TECNICOS	MESA	conocer la superficie plana y lisa con red divisora		conocer la superficie plana y lisa con red divisora		
			RAQUETAS	conocer la raqueta el mango las hojas para poder jugar		implementar un sistema de juego para conocer mi raqueta		con la que mas tenga confianza a la hora de juego
			PING PONG	conocer la bola esferica de los colores blancos y naranja		diferenciar las pelotas de juego y su utilizacion		
		ELEMENTOS TACTICOS	DERECHA					
			REVES	ante ejercicios darle a conocer a los deportistas el golpe b		mediante ejercicios darle a conocer a los deportistas del golpe basic		mediante ejercicos apropiar el estilo de juego en el cual se desempeñe mejor
								realizar diferentes estilos de cortes como estrategia mediante el juego
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	cola del zorro		cola del zorro		mini torneos
			JUEGOS TRADICIONALES	ponchados		yermis		rey de cancha
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintura		pintura		rey de cortes
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	colocar lo visto en las clases en practica para reforzar		colocar lo visto en clases en practica		colocar lo visto en clases en practica

Página 1
Página 2

Escaneado con CamScanner

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 repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION	mbiar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como ri los golpes de derecha	
			DIFERENCIACION		
			REACCION		
			ADAPTACION		
		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 TACTÍCOS	control del movimiento	piboteo de pinpon con agarre preferido	
			reves	golpe y piboteo por medio de circuito ludico	
			derecha	golpe basico dedes posicion	
			top spin		
			bloqueo	ejercicios 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 qué 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 las seciones de clase manejan los mismos componentes pero sepuede ver mejor por individual paque puedan leer que se trabaja y como se trabaja por eso no lo coloco completo porque no se ve bien y ustedes no pueden apreciar eltrabajo .

Escaneado con CamScanner

casa de la cultura piscina municipal	
fundamentacion	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	
juegos basicos como la cola del zorro	
coordinación del movimiento por medio de un circuito ludico	
recuencia cardiaca y repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong	
blar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derech	
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	
3 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	
ejercicios 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 invidividual que es lo qie se realiza ya que en la grupal no se puede leeer bien en cuanto a perfeccionaminto

Escaneado con CamScanner

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	
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	

Escaneado con CamScanner

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

Escaneado con CamScanner