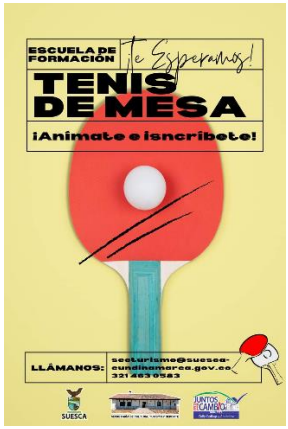
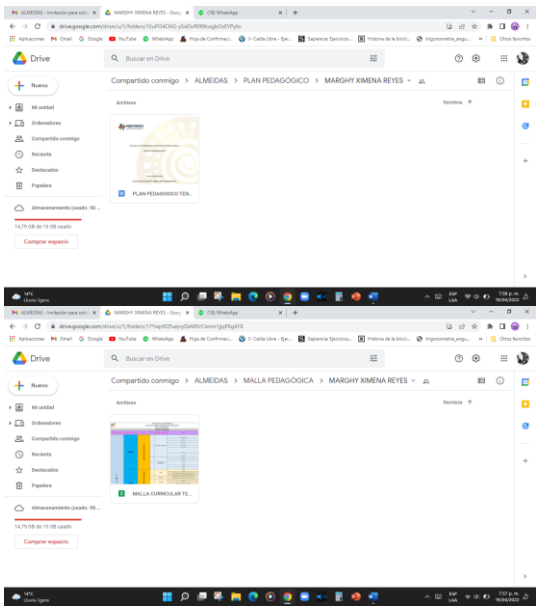
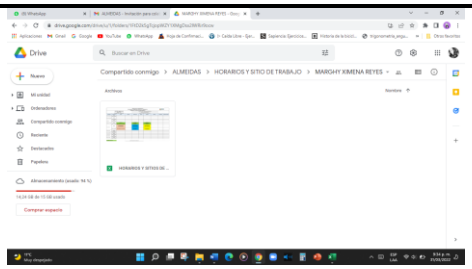
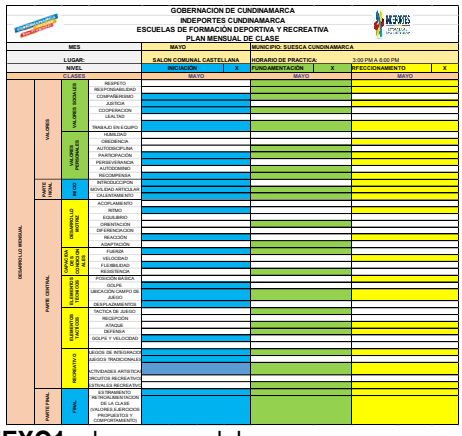
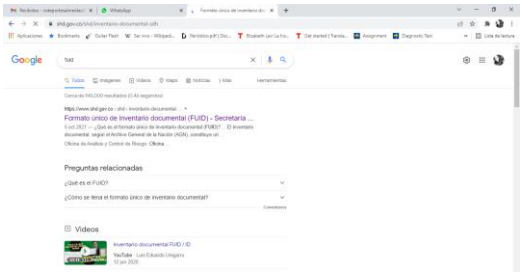
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 3 MES DE ABRIL - CTO 317 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1078350108</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANÍA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES- 2022000269 28/01/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">Materialice una nueva convocatoria con la participación de los mismos deportistas en uno de los entrenamientos


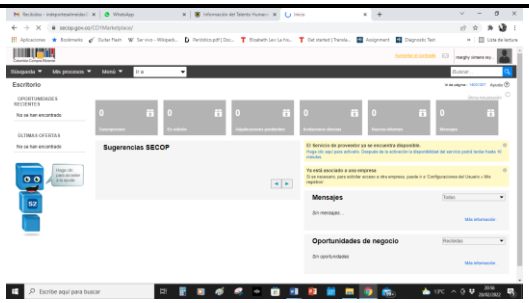
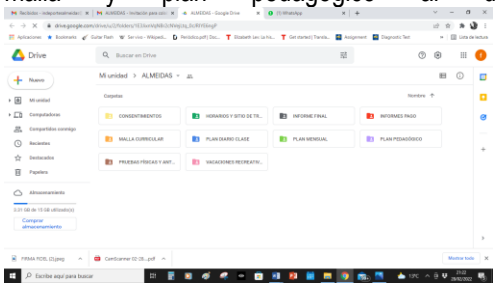
ANEXO 1 nueva convocatoria con deportistas ya inscritos de fondo</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">Entregue la malla y plan pedagógico por medio del DRIVE

ANEXO 1 plan pedagógico
ANEXO 2 malla pedagógica</td></tr>
</table>

	ANEXO 3 acta de inicio
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.	Desarrolle cada una de las actividades programadas con los deportistas obteniendo la asistencia a cada una de las sesiones.  **ANEXO 1** Adjunto formatos de asistencia de los tres niveles de formación
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados 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 una cobertura global de 30 beneficiados 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.	Logre con el objetivo cumplir con mi cobertura, teniendo en cuentas las diversas convocatorias partiendo de redes sociales, participación eventos entre otros.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA TENIS DE MESA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FORMADOR MARGHY XIMEAN REYES MARANCHE / MUNICIPIO DE SUESCA **ANEXO 1** cuadro de cobertura
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.	Participe activamente de las capacitaciones, actividades programadas en el municipio haciendo uso responsable de los implementos otorgados por indeportes Cundinamarca, además dando respeto a cada uno de sus logos y símbolos.  **ANEXO 1** Participación en la semana de la niñez
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.	Organice el horario de tal manera que cada uno de los deportistas lograran participar de la escuela de formación, además se hace el cargue en le drive.

	 **ANEXO 1** planeaciones entrenamiento mes de MAYO **ANEXO 2** horarios y sitios de entrenamiento **ANEXO 3** cuadro de días de entrenamiento mes de MAYO
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.	Realice la respectiva entrega de los formatos de inscripción a cada uno de los deportistas  **ANEXO 1** inscripciones de los deportistas
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.	Presente las planeaciones para el mes de abril teniendo los días respectivos a los entrenamientos  **ANEXO1** plan mensual de mayo
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,	Presente la proyección para la realización de los test de pruebas físicas, técnicas y teóricas contando con los meses predispuestos para dicha ejecución

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.	 **ANEXO 1** formato de Pruebas
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.	Realice la entrega del certificado por parte de la secretaria de cultura, turismo y deporte, cumpliendo en lo estipulado y pactado el día de la presentación en el municipio.  REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDIA DE SUESCA NIT. 899999430-3 SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE LA SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUESCA CERTIFICA: Que XIMENA REYES MAMANCHE, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1078350108, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN TENNIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre 1 y el 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de abril de 2022. Cordialmente, IVAN ESNEIDER GONZALEZ BARACALDO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE "JUNTOS POR EL CAMBIO" Palacio Municipal Calle 8 Nº 5-50, codigo postal 251040, celular 3208501095 e-mail: alcalde@suesca-cundinamarca.gov.co web: www.suesca-cundinamarca.gov.co **ANEXO 1** certificación del municipio mes de abril
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye en los encuentros deportivos y culturales del municipio teniendo en cuenta apoyo a Intercolegiados y gestión de riesgo en el municipio

	 **ANEXO 1** salida ecológica a la virgen **ANEXO 2** apoyo a la gestión de riesgo en el municipio de Suesca **ANEXO 3** apoyo para los juegos Intercolegiados
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a cada una de las reuniones realizadas por Indeportes, por el gestor Fidel Peña y la secretaria de cultura y deporte de Suesca **ANEXO 1** participación 6 de abril en el día mundial de la actividad física con la población de discapacidad y diversamente hábil. **ANEXO 2** Reunión con el gestor fidel peña el día 20 de abril para tocar demás de lineamientos **ANEXO 3** reunión capacitación 25 de abril a cerca del entrenamiento deportivo por parte Juan Pablo **ANEXO 4** 26 de abril socialización y entrega de informe **ANEXO 5** 27 de abril capacitación primero auxilios
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 requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Realice la respectiva indagación del FUID -M  **ANEXO 1** Evidencia indagación
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.	Realice la visualización del secop II en donde se desde hacer el cargue de documento

	 **ANEXO 1** Recorrido por el secop II para el respectivo cargue del informa
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.	Realice el respectivo cargue de documentos como planeaciones, plan mensual, horarios, malla y plan pedagógico al drive  **ANEXO 1** Evidencia cargue al drive

EVIDENCIAS MARGHY XIMENA REYES CONTRATO 317- 2022 SUESCA

OBLIGACIÓN 1

ANEXO 1 Flayer por parte de la secretaria de cultura, turismo y deportes de suesca



OBLIGACIÓN 2

ANEXO 1 plan pedagógico

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

SUESCA CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGÓGICO

INSTRUCTOR: MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE INDEPORTES

2022

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA SUESCA

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

1. TITULO:

PROYECTO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

2 INTRODUCCIÓN:

Este proyecto tiene por objeto programar el desarrollo del Tenis de mesa, como deporte de la Escuela de Formación Deportiva de **Suesca**, como un programa educativo extracurricular que contribuya a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos, con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Facilitando proceso de adquisición deportiva

desde el juego y actividades innovadores para así mismo generar conocimientos significativos.

2.- JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física es preparar al deportista para que disfrute de las horas libres a través de los deportes y otras actividades culturales.

El tiempo libre constituido por el descanso pasivo caracterizado por la obtención de cualquier actividad y el descanso activo, destinado a una actividad diferente a la que la persona realiza en su que hacer diario, constituye un valioso porcentaje de la vida del hombre.

Por ello se quiere encausar por un adecuado camino las posibilidades y necesidades de cada persona durante su tiempo libre. En esta etapa del horario de la vida, la falta de actividad intelectual y física en vez de ser beneficiosa constituye una fuente de aburrimiento en el estudiante y en general, origina muchas de las conductas incorrectas que se observan en las escuelas y colegios.

A través del deporte el estudiante aprende a recrearse, a vivir en colectivo, a incrementar la cooperación a la vez que se educa la voluntad, la perseverancia, el espíritu de sacrificio, la abnegación y otras cualidades de la personalidad.

La consolidación del hábito de ejercitación hace que los estudiantes no sólo gasten energía física y síquica, sino que resuelvan problemas complejos a su nivel, aprendan a ganar y perder, adquieran o mantengan una buena salud física y mental, comprendan y respeten reglas de disciplina que se conviertan en normas de conducta ante la vida y sobre todo los valores que favorecen en un entorno social.

Atendiendo a los criterios mencionados, se pretende canalizar el tiempo libre de los niños y jóvenes entre los 5 y 17 años, con el desarrollo de clases y participación en eventos (Festivales, Paradas, Campeonatos) de Tenis de mesa.

Las clases estarán dirigidas a brindar la oportunidad al niño y al joven de vivenciar, descubrir y desarrollar; capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan iniciar, estabilizar y perfeccionar los diferentes elementos, con el objeto de llevarlos a la práctica deportiva.

Es importante resaltar que el carácter de esta escuela es social y formativo, y que está siendo promovido por el interés del grupo de padres, Instructor y deportistas que buscan orientar de una manera sana los hijos y alumnos para que aprovechen al máximo su tiempo libre disponible y además buscar integrar una comunidad que se proyecte con el deporte, por el futuro de tenis de mesa en nuestro municipio y departamento.

3. MARCO LEGAL

Con el propósito de contextualizar el tenis de mesa en el desarrollo motor, social y cognitivo de los deportistas, se hace necesario referirse a las normas que el estado ha expedido en el campo del aprendizaje y la educación en los niños, niñas y jóvenes, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto ha expedido la constitución política de Colombia, por lo tanto el presente documento intenta recoger las leyes, normas y resoluciones que en relación al desarrollo del niño, niña y jóvenes, se han expedido y que sirven de sustento a este proyecto.

Ley 115 de 1994 en el artículo 16 establece:

Artículo 16º: EDUCACIÓN PREESCOLAR: Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

a) Crecimiento armónico y equilibrado del niño, que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.
b) Desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.
c) Ubicación espaciotemporal y el ejercicio de la memoria.
d) Participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

e) Vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio.

32 podemos ver como los niños tienen suficientes leyes que los protege y les brinda el derecho al aprendizaje ya que en la ley 181 de 1995 titulo 1, capitulo 1, articulo 2 en su citada ley orgánica: nos hablan sobre la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El deporte formativo, procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo son regidos por la constitución política de Colombia por su parte, la ley de 1995 titulo 4, capitulo 1, articulo 16, dispone: El deporte formativo tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

Comprende procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal. Para finalizar la constitución en su artículo 52 recoge "reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre"; aquí podemos incluir entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños.

4. OBJETIVOS

4.1 GENERALES:

1. Lograr un desarrollo equilibrado del niño y el joven, en sus aspectos cognitivos, motriz, social, psicológico, que nos permita un rendimiento mediato e inmediato.

2. Desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas, en los deportistas para un buen desempeño en la vida y la competición.

3. Inculcar hábitos de actividad física, higiene, nutrición y uso correcto del tiempo libre como una forma de contribuir a la salud física, mental y social.

4. Utilizar el Tenis de Mesa, como medio para la formación de valores

5. Contribuir a la formación integral de los niños y los jóvenes a través de las diferentes actividades lúdico-pedagógicas y culturales desarrollando los procesos de crecimiento tanto físicos como cognitivos de personalidad y de integración social.

4.2 ESPECÍFICOS:

1. Identificar y aplicar las reglas del Tenis de Mesa que correspondan a cada categoría.

2. Generar interés en los alumnos por la práctica del Tenis de Mesa como un medio de integración personal y educación deportiva.

3. Identificar y realizar actividades que le permitan al alumno mejorar su capacidad física y habilidades en cada una de las categorías.

4. Practicar ejercicios específicos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Tenis de Mesa, correspondientes a cada categoría.

5. Inculcar principios para el rendimiento deportivo, tales como: Puntualidad, trabajo constante, compañerismo y superación personal.

6. Fortalecer los valores sociales, culturales, morales y la convivencia social, a través de la práctica del tenis de mesa y los intercambios deportivos entre niños y niñas de las diferentes regiones del departamento de Cundinamarca y de la nación.

7. Conocer y valorar el tenis de mesa participando en su conservación y mejora, y mostrando una actitud crítica como participante y espectador.

8. Incrementar el sentido de pertenencia y trabajo honesto en el niño y el joven hacia la práctica del deporte.

9. Crear un grupo representativo que nos ubiquen en los primeros lugares en los eventos a los cuales seamos llamados a participar

10. Realizar intercambios con diferentes clubes, escuelas de formación, colegios y otras instituciones tanto en el ámbito regional, departamental y nacional.

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

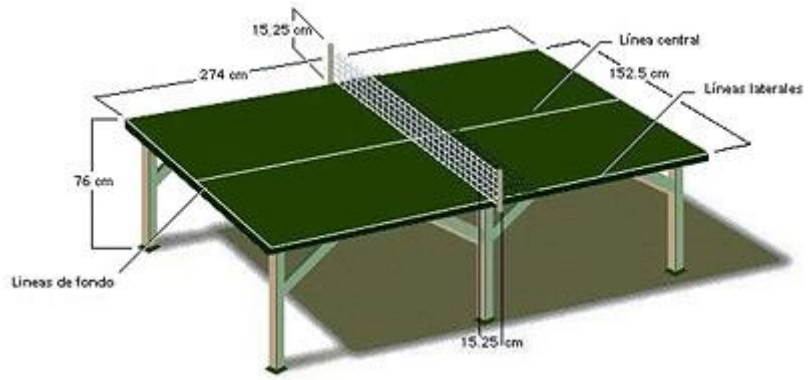
Niños y jóvenes del municipio de Suesca entre edades de 5 a 17 años, divididos en categorías de iniciación, fundamentación y profundización, teniendo en cuenta que por cada categoría se debe tener una cobertura de 20 deportistas.

6. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que "la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños" El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un período formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería23. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

Las medidas de la mesa de juego: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.52 m (5 pies); superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas9 del suelo. En el centro de la mesa habrá una red de altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.



El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.

Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.
Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario.
En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.
La paleta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.

7. INDICADORES DE LOGRO

RENDIMIENTO

1. Participar en los encuentros inter-instituciones educativas del municipio y escuelas de formación deportiva.
2. Participar en los Festivales Regionales, Juegos Intercolegiados de Cundinamarca y competencias entre escuelas de formación de la zona.

TÉCNICO

1. Lograr una ejecución correcta de los movimientos, corte derecho, corte de revés.
2. Conocer y perfeccionar la técnica básica de cada golpe.
3. Combinar los distintos golpes para estar preparado ante los cambios de juegos que se producen en el desarrollo de un partido.
4. Despertar y activar reflejos que deben estar presente en todas las manifestaciones de nuestro juego.

FÍSICO

1. Mejorar en un 10% la práctica de los golpes de derecha e izquierda.

2. Mejorar la velocidad de reacción y reflejos en un 10%

3. Mejorar la resistencia aeróbica en un 10%.

4. Mejorar la flexibilidad en un 10%

TACTICO

1. Aplicar correctamente los fundamentos servicio y servicios dirigidos

2. Resolver situaciones de juego de 1 vs 1, 2 vs 2, aplicando principios ofensivos de servir, cortar y remate.

3. Resolver situaciones en superioridad numérica con una efectividad del 80%

4. Dominar los principios defensivos de: tomar correctamente la raqueta, posición adecuada frente a la mesa, recepcionar, recuperar y rematar.

5. Ejecutar sistemas de juego ofensivo y defensivos sencillos.

6. Vivenciar las posiciones de juego interior y exterior, para ubicar a cada jugador según sus capacidades físicas y habilidades.

TEÓRICO

1. Durante el desarrollo del juego, aplicar el reglamento de juego en lo relativo a las violaciones y las faltas.

2. Comprender sistemas defensivos y ofensivos sencillos

3. El alumno podrá explicar principios defensivos, ofensivos y reglas del juego del tenis de mesa.

CONDUCTUAL

1. Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y de proyección a la comunidad.

2. Adquirir capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor, socio afectivo e intelectual.

3. Adquirir valores de puntualidad, constancia en el trabajo, trabajo en equipo y superación personal.

7.1 INDICADORES DE LOGROS

RENDIMIENTO

1. Muestra disciplina y responsabilidad cuando participa de los festivales y campeonatos.

2. Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.

3. Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores.

TÉCNICO

1. Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.

2. Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.

3. Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

4. Practica los fundamentos básicos del Tenis de Mesa y utiliza adecuadamente los implementos deportivos.

FISICO

1. Entiende el ejercicio físico como agente determinante y habito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.

2. Adquirir una preparación física general y especial que posibilite realizar demostraciones de equilibrio, reflejo, y habilidad de forma competitiva.

3. Elevar las capacidades físicas y funcionales del organismo de manera que garanticen mayor longevidad y mejoramiento de la salud.

TACTICO

1. Adquiere nociones básicas acerca de los fundamentos, ventajas y desventajas al aplicar cualquier sistema tanto a la defensiva como a la ofensiva.

2. Reconoce los diferentes sistemas tácticos tanto ofensivos como defensivos.

3. Identifica diferentes tareas motrices adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en el Tenis de mesa.

4. Identifica el concepto de táctica deportiva.

5. Diferencia los sistemas tácticos al ataque y a la defensa.

TEORICO

5. Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

6. Mantiene y respeta las normas de juego.

7. Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.

8. Enumera los hechos históricos más relevantes que han contribuido en el avance técnico, táctico y reglamentario del Tenis de mesa.

9. Lee, comprende y desarrolla sistemas defensivos y ofensivos.

CONDUCTUAL

1. Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.

2. Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.

3. Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias.

4. Asume el Tenis de mesa como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

5. Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

8. ESTRUCTURA

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela de Formación Deportiva, se han definido 4 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

NIVEL	GRUPO	EDAD
I	A	5 y 8 Años
II	B	9 y 12 Años
III	C	13 y 17 Años

Nota: Esta estructura se trabajará en las dos ramas.

8.1 NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños entre 5 y 8 años.

Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades u habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

8.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños entre 9 y 12 años.

Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica; especialmente ofensiva, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

8.3 NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años.

El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de reglamentación del deporte, apoyado en actividades de resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.

8.4 CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

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

9.- CONTENIDOS

Nivel I (Grupo A)

1. Movimientos básicos

Ejercicios de correr, saltar y desplazar.

Ejercicios gimnásticos fundamentales

Ejercicios en terreno natural

Ejercicios frente a la mesa de juego de acuerdo con la posición básica

2. Desarrollo físico general

Ejercicios de los brazos y la región escapular

Ejercicios para las piernas

Ejercicios para el tronco

3. Ejercicios de Orden

Recepción y conducción de la pelota

El corte

El revés (peloteo)

El servicio

4. Juegos organizados

4.1 Juegos de desplazamientos amplios y cortos

4.2 Juegos de saltar

4.3 Juegos de reflejos

Nivel II (Grupo B)

1. Desplazamientos en general.

1.1 Adelante atrás

1.2 Cambios de dirección: Sencillos y revés

1.3 Desplazamientos: Laterales y oblicuos.

2. Detenciones y desplazamiento

2.1 Un tiempo

2.2 Dos tiempos

3. Pases: Estáticos y dinámicos

3.1 Corte

3.2 Servicios

3.3 Revés

3.4 Remate

4. Lanzamientos: Estáticos y dinámicos

5. Golpe y recepción

5.1 Velocidad

5.2 Protección

5.3 Recursos: Cambios de dirección, golpe largo y corto.

6. Ejercicios combinados de pase, recepción, remate

7. Iniciación al juego

7.1 1 vs 1, 2 vs 2,

8. Ejercicios en superioridad e inferioridad numérica

8.1 1 vs 1, 2vs 2,

9. Ejercicios de iniciación al contra-ataque

10. Situaciones defensivas

10.1 Al jugador de posesión de la pelota

10.2 Al jugador de recepción de la pelota.

Nivel III (Grupo C)

1. Defensa del jugador (posición correcta)
2. Ejercicios de dominio de la raqueta y pelota: Estático y dinámico
3. Ejercicios de pase, corte y revés
4. Situaciones en igualdad y superioridad numérica
   - 4.1 1 vs 1, 2 vs 2,
5. Desplazamientos: Amplios y de rapidez, recepción, golpe y revés.
6. Posiciones de (Ataque y defensa) elasticidad y velocidad de reacción
7. Ejercicios de situaciones de contra-ataque
   - 7.1 Dos jugadores
   - 7.2 Cuatro Jugadores
8. Acciones de grupo en defensa
   - 8.1 Lado fuerte y ayuda
   - 8.2 Al cortador: Lado fuerte, cortar
   - 8.3 Defensa de los remates
   - 8.4 Defensa de Servicios
   - 8.5 Bloqueos de Servicios

Nivel IV (Grupo D)

1. Elementos pre-tácticos
2. Ofensiva individual
3. Ofensiva contra estrategias de diferentes juegos
4. Ofensiva contra presión
5. Defensa individual corte
6. Defensa de presión y servicios
8. Defensas mixtas

9. Situaciones especiales
10. Preparación física

10.- RECURSOS

10.1 Humanos: Estudiantes de diferentes instituciones, padres de familia, Entrenador.

10. 2 Físicos: Mesa de tenis, raquetas, pelotas

10.3 Económicos: Gastos de participación en los eventos

10.4 Logísticos: Ley 181 General del Deporte, Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, la educación Física extraescolar, Constitución Política de 1991, Ley 115 o Ley General de Educación, Decreto 2845 de 1984, Decreto 2225 de 1985, Acuerdo 058 de 1991, Resolución 001909 de 1991.

10.5 Financiación: Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca

Alcaldía Municipal de **Suesca**

Empresa privada

Alumnos Escuela de Formación Deportiva

Padres de Familia

11.- ORGANIZACION Y ADMINISTRACION

11.1 Lugar: (Grupo A) Salón comunal barrio la Castellana

(Grupo B- C) Salón comunal barrio la Castellana

(Grupo A B C) Vereda Cacicazgo

11.2 Días: (Grupo A) Lunes miércoles y viernes

(Grupo B) Lunes miércoles y viernes

(Grupo C) Lunes miércoles y viernes

LUNES MIERCOLES Y VIERNES (GRUPO A, B, Y C)

HORARIO DE ENTRENAMIENTOS

DIA	HORA	LUGAR
LUNES	4:00 pm -6:00 pm	Salón comunal barrio la Castellana
MIERCOLES	4:00 pm -6:00 pm	Salón comunal barrio la Castellana
VIERNES	4:00 pm -6:00 pm	

12.- CONTROL Y EVALUACIÓN

12.1 Control

12.2 Ficha de inscripción

12.3 Ficha Tema-clase

12.4 Planilla de control de asistencia

12.5 Evaluación

12.6 Test físico y técnicos

12.7 Resultados: Festivales, juegos escolares e intercolegiados, campeonatos, paradas y campamentos.

OBSERVACIONES:_____

Suesca 9 de febrero de 2022

Cordialmente

Marghy Ximena Reyes Mamanché

Instructora Tenis de Mesa

3013309420

CC 1078350108

ANEXO 2 malla pedagógica por los tres niveles

INICIACIÓN

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRICIDAD BASICA	MOTRIZ	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales de una o varias zonas del cuerpo con movimientos parciales de otras zonas, uno detrás de otro en relación con un determinado objetivo de acción.
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estímulos externos como música, silbatos, numeraciones rítmicas entre otras.
						EQUILIBRIO	Recupera una posición balanceada del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
						ORIENTACION	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones de acuerdo con el espacio donde se encuentre el niño.
						DIFERENCIACION	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el cambio de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.
						REACCIÓN	utiliza señales acústicas, visuales y sensitivas, arranques al silbatazo, al aplauso, al contacto, a la señal, entre otras. aplicar la reacción la encontramos en los juegos simples y tradicionales, como persecuciones (encantados), bloqueos (se quema la base), escapes (quemados) identificando zonas de recepción.
						ADAPTACIÓN	Desarrolla la capacidad base de la precisión, corrección, así como la variación consiente y transformación de movimiento ante una variación de la situación actual.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Aplicación de las distintas formas de desplazamiento adaptándolas a las condiciones de cada situación
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad
						SALTAR	Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, implementando movientes que faciliten su aprendizaje coordinativo a partir de diferentes saltos y obstáculos.
						ATRAPAR	Identifica las zonas para la realización de las diferentes pruebas combinadas con saltos entre otros.
						RODAR	Realiza la carrera de obstáculos mostrando habilidad y destreza en su ejecución.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	JUEGOS	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenamiento, partiendo de juegos lúdico recreativos.
						Juego de persecución en los que se evidencie, el trabajo de la resistencia aeróbica, anaeróbica, utilizando los elementos propios del deporte.	Desarrolla la capacidad de recuperación ante el esfuerzo físico.
						Juegos de tracción y empuje, en los que se evidencie el desarrollo de la fuerza en los diferentes movimientos y segmentos de manera submaximal.	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenamiento
				2	RESISTENCIA	Por medio del ejercicio, desarrollar la secuencia de estiramientos que se involucran n el bloque inferior para la posición básica del tenis de mesa.	Desarrollar la secuencia de estiramientos que se involucran n el bloque inferior para la posición básica del tenis de mesa.
				3	VELOCIDAD	Juegos de velocidad (relebos, persecución, carreras), utilizando elementos propios del deporte	Participa activamente en los juegos propuestos.
						Juego a partir de las señales sonoras, teniendo en cuenta las diferentes señales, para las condiciones de ejecución (pito)	Participa activamente en las actividades de ejecución de la actividad propuesta.
				4	FLEXIBILIDAD	POSTURA	Ejecuta diferentes posturas y estiramientos que benefician la técnica del tenis de mesa.
						TRABAJO CORPORAL	Practica juegos de amplitud de los segmentos inferiores, con ayuda de la pelota. (amplitud de la zancada)
						MOVILIDAD ARTICULAR	Implementa Formas jugadas, a partir de lanzamientos de pelotas, ampliando la movilidad de la articulación superior.

	I N I C I A C I O N	TECNICO	DESTREZAS	1	la raqueta- ubicación espacial	Juegos y formas juagadas: donde se permita los desplazamientos, cambiando de ritmo, dirección, lateralidad y posición básica de manera individual, por parejas y pequeños grupos, apoyado en el elemento raqueta y pelota	Participación activa individual del niño en la ejecución de la diferentes tares motrices asignadas.
						Con ayuda de la mesa o muro golpear de abajo hacia arriba, buscando secuencias de dos otres golpes. Parar y repetir	Desarrolla activamente el ejercicio de manera individual y grupal 2x 2, 3x3
						Golpear la pelota, contra la pared, cambiando la base de sustentación y el punto de equilibrio.	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el camio de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.
						Con la raqueta de manera individual, cambiar la empuñadura buscando variedad en los golpes.	Propone dos o más variantes a la hora de golpear el elemento.
						Utilizar el rebajo en grupo 2x2 , para realizar las secuencias de golpes, a partir de diferentes posiciones en movimiento. Juegos de relevo en espacios reducidos, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución	Participa activamente en las diferentes estrategias individuales, donde evidencia la iniciativa personal.
				2	Desplazamientos	(lateralidad)	Identifica las condiciones de ejecución (lateralidad)
						Juegos de persecución, con cambios de ritmo y variación en el equilibrio	Desarrolla, condiciones de ejecución propuestas
						Ejercicio de desplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta.	Ejecuta las actividades, con motivación y participación activa.
						Realiza desplazamientos a partir de los ejercicios propuestos en el circuito de trabajo	Cumple con el desarrollo de las actividades propuestas en las diferentes estaciones
						Juegos de percepción, (sonidos, visión, y texturas	Ejecución de juegos de posturas, teniendo en cuenta los diferentes cambios de velocidad
				3	Posición básica	Ejecución de juegos de posturas, teniendo en cuenta los diferentes cambios de velocidad	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad
						Golpea con la raqueta teniendo en cuenta las condiciones de ejecución en los movimientos (saltar, lanar, atrapar)	Practica cada una de las a actividades propuestas con facilidad
						Trabaja en grupos de 2x2 , a partir de la secuencia de formas de movimiento , golpeando la raqueta.	Identifica los cambios de la posición en el juego
						Juego predeportivo, con ayuda de la raqueta y la pelota. (PONCHADOS)	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones
						Practica de la postura básica para el golpe tenis de mesa (revés, voleo)	Identifica y practica la posición básica, para desarrollo del golpe.
				4	Golpe	Ejercicio repetitivo del golpe de voleo en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Ejercicio repetitivo del golpe de servicio básico en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Ejercicio repetitivo del gopl e de revés en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Realizar secuencias de golpe de voleo y revés	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Realizar secuencias de servicio	Interioriza el concepto de golpe de volea.
				5	Ataque	Juego de decubrir habilidades y creatividad, por medio del trabajo en parejas, donde ejecutan diferentes golpes, con velocidad, y precisión	Reconoce e identifica la fortaleza y debilidad de su compañero
						Juego en la mesa donde cada jugardor va girando por la derecha, si dejar caer la pelota.	Identifica los efectos de golpe en los jugadores, a apartir de la velocidad
						Juego de roles a partir de lateralidad y posición de ataque y defensa	Aplica creativamente sus fortalezas de juego
						Juego de 2x2 enfocado en la técnica y ejecución de remate, cruzado y paralelo.	Ejercita el remate, cruzado y paralelo
						Juego den roles de recepción a cualquier tipo de ataque.	Ejercita la recepción con seguridad y desplazmiento adecuado.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa , y su trayectoria en colombia y cundinamarca	Participa y se motiva hacia el conocmiento de la historia del tenis de mesa en el entorno.
						Proyección de video: Paises lideres del tenis de mesa en el mundo.	Identifica los paises potencia en este deporte y sus principales aportes al deporte.
						Presentación de exposicionn de los campeones mundiales, nacionales, departamentales y locales en el tenis de mesa.	Identifica los deportistas más destacados en tenis de mesa.
						Visita e inspección de muestra de y tenis de mesa en municipios potencia en el tenis de mesa.	Participa a citvamnte de la a ctividad de integración y reconocmiento de información del tenis de mesa en el medio.
				2	REGLAMENTACION	Explicación y práctica en el juego de las normas del tenis de mesa .	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activamente en la retroalimentació del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asisitente.	Asiste y participa en las competecias internas de juego
						Partificpación en competencia deportivas internas 1x1	Asiste y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Participación de competencias externas 1x1- 2x2	Asiste y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme	porta adecuadamnete el uniforma de la escuela de formación dando buen uso e imagen
						Importancia del respeto y aceptacion por el otro	Respeta cada una de las diferenntecias de sus compañeros a la hora de compartir espacio deportivo y de juego.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeta a sus semejantes, el respeto el valor de reciprocidad que va de ambas partes, como das recibes
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio común y refleja lo hace piensa, hace y dice.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas asi no coincidadn en los mismos ideales.
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumpliento con compromisos y obligaciones ante los demás.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Escucha y practica de hábitos de higiene y cuidado personal por medio de una charla
						ALIMENTACIÓN	Practica el cuidado en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctica deportiva .
						PRESENTACION PERSONAL	Asiste a clase con ropa cómoda e uniforma ya implemntado en la escuela de formación en años anteriores.
						DESCANSO Y SUEÑO	Practica habitos de descanso y relacion en tiempos estipulados durante la clase y luego de la clase, generando el poco uso de los dispositivos digitales.
						EJERCICIO FISICO	Reconoce la importancia del ejercicio físico tanto para la salud como para uso adecuado del tiempo libre.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Asiste a cada una de las clase con la mejor disposición, generando un buen ambiente.
						ESFUERZO	Dedica tiempo para practica en casa de ejercicios planteados durante la clase.
						SUPERACIÓN	Adquiere habilidades y supera dificultados progresivamnete durante la practica.
						ALCANZAR EL ÉXITO	Mantener siempre mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan en la vida cotidiana.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	HABILIDADES SOCIALES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo generando la resolución de conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Es capaz de reconocer sentimientos y emociones de uno mismo generando autoconfianza en todo lo que haga.
						EMPATÍA	Comprende y se pone en los zapatos de los demas ante cualquier dificultad personal que tenga.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS RECREATIVAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PELOTA CALLIENTE	Permite el reconocimiento grupal e interacción entre si
						PELOTA PIE	Reconoce la importancia de la participación en las diferentes actividades grupales permitiendo la exploración de vinculos sociales.
						TEMPESTAD	Juego preparación física y calentamiento, además permite integración activa entre los deportistas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socialización y trabajo de estrategias grupales
						PONCHADOS	participa activamente en cambios del juego según lo indiquen
						CONGELADOS	participa activamente en cambios del juego según lo indiquen
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimeintos de acuerdo a la música o melodía proporcionada por el docente
						MÚSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodias.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfianaza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						OBSTÁCULOS	Desarrolla habilidad que posibilita ten la adquisición de destreas en la ejecución de los mismos.
						CIRCUITO POR ESTACIONES	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediante la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	
						JUEGOS RECREATIVOS	

FECHA DE ENTREGA

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR: MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ

MUNICIPIO: SUESCA

FUNDAMENTACIÓN

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

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
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina diferentes movimientos corporales aislados o ligados.
						RITMO	practica ejercicios de actividad física que conlleven un ritmo.
						EQUILIBRIO	Adapta de los movimientos a un ritmo previsto en la ejecución de algun ejercicio.
						ORIENTACION	Participa en actividades donde se de la posibilidad de generar Variación o determinación de la posición corporal y los movimientos en el espacio
						DIFERENCIACION	Participa y ejecuta movimientos con exactitud,dosificación y desarrollo temporal de la fuerza.
						REACCIÓN	asiste a cada uno de los juegos partiendo el instructivo de ejecución
						ADAPTACIÓN	capacidad de adaptación y cambios motrices es quien asegura el desarrollo físico en el organismo, pues garantiza las modificaciones pertinentes en él.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mantiene un habito de caminar durante la clase y fuera de ella
						CORRER	practica ejercicios donde implique correr o trotar ya sea en test o calentamiento antes de iniciar clase.
						SALTAR	practica ejercicio que impliquen movimeintos y salto de obstáculos.
						ATRAPAR	reacciona ante estimulos relacionados de atrapar y jugar durante la clase
						RODAR	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de fuerza, durante la clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la fuerza	Participa activamente en el pre test y pos test.
				2	RESISTENCIA	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de resistencia aeróbica.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus necesidades.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la resistencia aeróbica	Participa activamente en el pre test y pos tes
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de resisitencia a apartir de actividades relacionadas en situaciones de juego.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
				3	VELOCIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad de desplazamiento.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad segmentaria.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de velocidad, según sus necesidades.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la velocidad	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
				4	FLEXIBILIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la flexibilidad	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOMA DE RAQUETA	Organización de diferentes ejercicios prácticos para la toma clásica de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta
						Organización de diferentes ejercicios prácticos para la toma de lagicero de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta
						Realizar golpes contra la pared a diferentes distancias y alturas, con la pelota y la raqueta.	Realiza secuencias de golpes, buscando el mayor número de repeticiones
						Ejercicio individual, donde se toma la pelota, teniendo en cuenta la empuñadura de la raqueta.	Identifica diferentes formas para sujetar la pelota antes de golpear la pelota.
						Realizar juegos dinámicos con el rebote de la pelota, a partir de la toma correcta de raqueta.	Participa activamente en los diferentes juegos de toma de la raqueta.
				2	DESPLAZAMIENTOS	Ejercicios en espacios reducidos, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución (lateralidad)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Juegos de persecución, con cambios de ritmo y variación en el equilibrio con la pelota y la raqueta	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Ejercicio de desplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta apoyados en la mesa	Realiza secuencias de golpes, tomando como base la posición prácticada.
						Realiza desplazamientos apartir de los ejecicios propuestos en el circuito de trabajo	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Ejecuta juegos de percepción, (sonidos, visión)	Identifica los conceptos dados a partir de las señales impartidas.
				3	POSICIÓN BÁSICA	Práctica de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales inferiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Práctica de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales superiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Trabaja en grupos de 2x2 , apartir de la secuencia de formas de movimiento , golpeando la raqueta, verificando las posturas practicadas en clases anteriores.	Realiza secuencias de golpes, tomando como base la posición prácticada.
						Juego predeportivo, (juego de piernas).	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Ejercicios para mejorar la dirección y colocación de la pelota, a partir de la agilidad de las piernas.	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiciones de ejecución.
				4	GOLPE	Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe de revés por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe.
						Ejercicio repetitivo del golpe por derecha en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Ejercicio repetitivo del golpe por izquierda en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Ejercicio alterno de golpe, buscando una secuencia, en la mesa de juego.	Realiza secuencia de go,pes, teniendo en cuenta la condición de ejecución.
				5	SERVICIO	Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por derecha.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por izquierda.
						Ejecución de servico por derecha a diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejecución de servico por izquierda diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejercicio de servicio con cambio de empuñadura, por ambos lados.	Realiza el ejercicio con precisión y efectividad.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa, y su trayectoria en colombia y cundinamarca.	Analiza e interpreta la historia del tenis de mesa y su impacto en en departamento.
						Proyección de video: Estrategias de juego del tenis de mesa	Aplicación de estrategias de juego analizadas.
						Video conferencia de entrenador deportivo del departamento, sobre el tenis de mesa.	Participación activa en la videoconferencia: el tenis de mesa en el departamento.
						Salida deportiva (zonal) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
						Salida deportiva (departamental) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
				2	REGLAMENTACION	Explicación y práctica en el juego de las normas del tenis de mesa	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activiamente en la retroalimentación del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asistente.	Asiste y participa en las competecias internas de juego
						Participacpación en competencia deportivas internas y externas 1x1- 2X2	Asiste y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Organiza y lidera eventos internos de tenis de mesa	Asiste y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme y el buen nombre de la escuela en formacion de tenis de mesa	Adquiere habilidades de sentido de pertenencia para y con su grupo.
						cuidar los implementos deportivos que se proporcionan en la escula de formación	cuida y mantien en buen estado cada uno de los implemetos deportivos suministrados por la alcaldia municipal y docente instructor
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumplimiento con compromisos y obligaciones ante los demás
						COMPROMISO	es constante en cada una de las clases con horarios
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio común y refleja lo hace piensa, hace y dice.
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas asi no coincidan en los mismos ideales.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPOREAL	Charla de habitos de higiene y cuidado personal
						ALIMENTACIÓN	Diálogo de cuiddo en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctica deportiva .
						PRESENTACION PERSONAL	charla de la importancia de su buena presentación ante los demás
						DESCANSO Y SUEÑO	socializacion de temas que ocasionan cnasancio y sueño por mala alimentación y esfuerzo físico demos.
						EJERCICIO FISICO	Presentación de video de hábitos y estilo de vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Participa activiamente en la retroalimentación del juego limpio y - experiencias significativas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente en las charlas deportivas y de entrenamiento mental
						CHARLA AL ÉXITO	Participa activamente en charla como llegar al éxito con esfuerzo, responsabilidad y dedicación.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Fortalece habilidades que favorezcan su nivel deportivo físico y mental.
						EMPATÍA	Comprende y se pone en los zapatos de los demas ante cualquier dificultad personal que tenga.
						HABILIDADES SOCIALES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo generando la resolución de conflictos
						COMPRENSIÓN	Comprende facilmente cada una de las instruciones que se le dirigen a la hora de trabajar en equipo e individualmente.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CUBO	participa activamente en cada uno de los ejercicios propuestos en el cubo deportivo.
						PALOS A MANO	participa en la integracion de palos a mano según el sonido del silvato manejo de lateralidad.
						OLLA	favorece la iniciacion al grupo y un rompe hielo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socializacion y trabajao de estrategias grupales
						PONCHADOS	participa activamente en cambios del juego según lo indiquen
						MICOS A SUS PALOS	Participa de manera activa en el juego con respeto a sus demás compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimientos de acuerdo a la música o melodía proporcionada por el docente
						MUSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodías.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfiaanza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						CIRCUITOS POR ESTACIONES	Desarrolla habilidad que posibiliten la adquisición de destrezas en la ejecución de los mismos.
						OBSTÁCULOS	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
						OBSTÁCULOS POR PAREJAS	Comparte estrategia de juego en pareja teniendo en cuenta que tiene un par con el que tiene que estarf siempre junto.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PRE- DEPORTIVOS	
						JUEGOS RECREATIVOS	

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ
MUNICIPIO	SUESCA

PROFUNDIZACIÓN

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

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
	PROFUNDIZACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrolla habilidades y capacidades coordinativas teniendo en cuenta los ejercicios predispuestos para sus realización, trabajando principalemente reglamentacion del juego.
						RITMO	Participa dy desarrolla juegos dinamicos en los que se encuentren sonidos o comenado de silbado, palma, entre otros
						EQUILIBRIO	Adopte juegos que permitan equilibrio propiamente del deporte y otros que permitan el desarrollo del mismo.
						ORIENTACION	Participa de diversas actividades y juegos en los que los jovenes establezcan orientacion en el juego de tenis de mesa
						DIFERENCIACION	Adquiere conocimiento del juego y que posibles cmiambios se generan durante el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte.
						REACCIÓN	es la capacidad en la que reaccionara los deportistas frente al juego 1x1 o 2x2 combinaciones y cambios.
						ADAPTACIÓN	frente al juego adquiere habilidad de implementar otras actividades diferentes al juego, permitiendo la confianza con el deporte.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Se desplazan de un lugar a otro con implemento principal deportivo en este caso raqueta, en diferentes formas de llevarla.
						CORRER	Participa en actividades que tengan la posibilidad de correr fortaleciendo su actividad fisica anaeróbica.
						SALTAR	Permite la habilidad de desplazamiento en saltos ya sea por circuitos o juegos simples, dando la posibilidad en el juego de reacción en otras formas.
						ATRAPAR	desarrolla esta habilidad por medio de juegos en los cuales permitan atrapar, recepciones o lanzar cualquier objeto que tenga que ver con el tenis de mesa.
						RODAR	utiliza el juego de recepcion pelota targa llevando una distancia moderada en mesa y jugador.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con motivación y destreza.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicio de fuerza y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de fuerza, durante la clase.	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Apicación de test, para la capacidad física de la fuerza	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
				2	RESISTENCIA	Organización por grupos y explicación de los	Participa activamente en los ejercicios grupales, con
						Organización por grupos y explicación de los	Participa activamente en los ejercicios grupales, con
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las
						Apicación de test, para la capacidad física de la	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con
				3	VELOCIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad de desplazamiento.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad segmentaria.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de velocidad, según sus necesidades.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la velocidad	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
				4	FLEXIBILIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Participa activamente en los ejercicios grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la flexibilidad.	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
		TECNICO	DESTREZAS	1	RAQUETA	Aplicación de diferentes ejercicios prácticos para la toma clásica de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta asumiendo que hay diversas formas de tomar la raqueta y que cada uno lo puede adaptar y condicionar a su entrenamiento.
						Aplicación de diferentes ejercicios prácticos para la toma de lapicero de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta
						Prácticar el rebote de la pelota para la toma de la raqueta	Participa activamente en los diferentes juegos de toma de la raqueta.
						Ejecutar de manera individual golpes contra la pared a diferentes disitancias y alturas, con la pelota y la raqueta	Realiza secuencias de golpes, buscando el mayor número de repeticiones
						Aplicación de test técnico	Cumple conlo propuesto en la actividad del test
				2	DESPLAZAMIENTOS	Practicar en espacios reducidos, el golpe (lateralidad)	Cumple con las condiciones de cada actividad.
						Ejercicios con cambios de ritmo y variación en el equilibrio con la pelota y la raqueta	Desarrolla adecuadamente las actividades de la clase.
						Aplicar ejercicio de desplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta apoyados en la mesa	Ubica adecuadamente la pelota dentro del espacio de juego propuesto, adquiriendo habilidades de velocidad.
						Realiza desplazamientos apartir de los ejecicios propuestos en el circuito de trabajo	Participa activamente en los diferentes estaciones de juego.
						Aplicación de test técnico	Cumple conlo propuesto en la actividad del test
				3	POSICIÓN BÁSICA	Apropia los de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales inferiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Práctica de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales superiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Trabaja en grupos de 2x2 , apartir de la secuencia de formas de movimiento , golpeando la raqueta, verificando las posturas practicadas en clases anteriores	Realiza secuencias de golpes, tomando como base la posición prácticada.
						Ejercitación específica, (juego de piernas).	Participa y practica la a ctividad teniendo en cuenta las condiciones de ejecución, en diferentes campos abiertos o cerrados
						Aplicación de test técnico	Cumple conlo propuesto en la actividad del test
				4	GOLPE	Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe de revés por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe, por medio de ejercicio en mesa ya sea individual o grupal.
						Ejercicio repetitivo del golpe por derecha en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Ejercicio repetitivo del golpe por izquierda en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Aplicación de test técnico	Cumple con lo propuesto en la actividad del test
				5	SERVICIO	Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por derecha.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por izquierda.
						Ejecución de servicio por derecha a diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejecución de servicio por izquierda diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Aplicación de test técnico	Cumple con lo propuesto en la actividad del test
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa, y su trayectoria en colombia y cundinamarca.	Analiza e interpreta la historia del tenis de mesa y su impacto en en departamento.
						Proyección de video: Estrategias de juego del tenis de mesa	Aplicación de estrategias de juego analiadas.
						Video conferencia de entrenador deportivo del departamento, sobre el tenis de mesa.	Participación activa en la videoconferencia: el tenis de mesa en el departamento.
						Salida deportiva (zonal) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
						Salida deportiva (departamental) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
						ación y práctica en el juego de las normas del tenis de	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
				2	REGLAMENTACION	Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activamente en la retroalimentaciò del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asistente.	Asiste y participa en las competecias internas de juego
						Partiticipación en competencia deportivas internas y externas 1x1- 2x2	Asiste y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Participación de competencias interclub y ligas, torneos.	Asiste y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme y el buen nombre de la escuela en fomacion de tenis de mesa	Adquiere habilidades de sentido de pertenencia para y con su grupo
						cuidar los implementos deportivos que se proporcionan en la escula de formación	cuida y mantien en buen estado cada uno de los implementos deportivos suministrados por la alcaldia municipal y docente instructor
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumpliento con compromisos y obligaciones ante los demás.
						COMPROMISO	es constante en cada una de las clases con horarios
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio comun y refleja lo hace piensa, hace y dice.
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas asi no coincidado en los mismos ideales.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Charla de hábitos de higiene y cuidado personal
						ALIMENTACIÓN	Diálogo de cuidado en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	charla de la importancia de su buena presentación ante los demás.
						DESCANSO Y SUEÑO	socialización de temas que ocasionan cansancio y sueño por mala alimentación y esfuerzo físico demas.
						EJERCICIO FISICO	Presentación de video de hábitos y estilo de vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Organiza y participa en las a ctividades de la escuela de formación
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades especificas de tipo recreativo, deportivo y cultural.
						ización por parte de los deportistas de de un torneo int	Organiza y participa en las a ctividades de la escuela de formación
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CUBO	participa activamente en cada uno de los ejercicios propuestos en el cubo deportivo.
						PALOS A MANO	participa en la integracion de palos a mano según el sonido del chiflato o tiempo de literalidad
						OLLA	Favorece la unidad en el grupo y un rompe hielo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socialización y trabajo de estrategias grupales
						PONCHADOS	participa activamente en cambios del juego según lo indiquen.
						MICOS A SUS PALOS	Participa de manera activa en el juego con respeto a sus demás compañeros
						SOGA	permite un fortalecimiento muscular, participación junto con sus compañeros.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimientos de acuerdo a la música o melodía proporcionada por el docente
						MUSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodías.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfianza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						CIRCUITOS POR ESTACIONES	Desarrolla habilidad que posibiliten la adquisición de destrezas en la ejecución de los mismos.
						OBSTÁCULOS	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realizacion de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
						OBSTÁCULOS POR PAREJAS	Comparte estrategia de juego en pareja teniendo en cuenta que tiene un par con el que tiene que estart siempre junto.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	Participa en encuentros sociales con otras escuelas de formación para desarrollar nuevos talentos y obtener confianza suficiente en los torneos
						JUEGOS RECREATIVOS	

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ
MUNICIPIO	SUESCA

ANEXO 3

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO – SECOP	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 317 DE 2022	
N° de contrato:	317 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE
Objeto:	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 REGION QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA.
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE.
Plazo:	SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	SUESCA
Deporte o disciplina:	TENIS DE MESA

El 09 de Febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1078350108 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N° 317 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-20220000269	fecha de expedición: 28/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el dia 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Supervisor

MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ
Contratista

OBLIGACION 3

ANEXO 1 asistencia de sesiones durante el mes de ABRIL

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

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	ISABELLA ANGULO SOCHE	3124868229	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
2	JULIAN DAVID GARZON ALVAREZ	3134829261	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
3	CARLOS EDILSON MAMANCHÉ	3112850606	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
4	YERON THOMAS FARAFAN REYES	3134829261	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
5	BERNARDO ALEJANDRO PASCAGASA		1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
6	JUAN JOSÉ ORTEGON MANCERA	3107539692	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
7	GERONIMO GOMEZ GOMEZ	3228201124	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
8	JOHAN FERNEY MONTAÑO NIÑO	3118548967	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
9	TIFANNY NICOLLE MALO MOYANO	3008263088	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
10	MIGUEL ANGEL CABALLERO	3134829261	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
11	SARA NICOLLE ALAGUNA ANGULO	3046198007	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	
12	FREDY JESUS DE LA CRU CASTILLO	3143181335	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	

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

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	CAROL DAYANA VALENCIA VALENCIA	3172909543	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
2	SOFIA ALEJANDRA GOMEZ	3052855668	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
3	YEIMY ALEXANDRA LATORRE DE DIOS	3103413774	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
4	LAURA JIMENA LATORRE DE DIOS	3103413774	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
5	SEBASTIAN DUARTE TELLEZ	3223459400	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
6	NOELIA CASTRO SANCHEZ	3214123974	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
7	GABRIELA CONTRERAS VARGAS	3103072175	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
8	SERGIO CASTIBLANCO	3115067684	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
9	MARIA JOSE NARVAEZ MEDINA PERAFAN	3183152488	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
10	SANTIAGO PEÑA	3112929173	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
11	ARTURO ESPINOSA ROJAS	3228587831	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
12	MARIA FERNANADA BENAVIDES RIVERA	3123194008	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PROFUNDIZACION MES DE ABRIL



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	THOMAS MUÑOZ SINTURA	3046084386	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
2	VALENTINA GOMEZ BERNAL	3174075531	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
3	LOREN FAICELY REYES MAMANCHÉ	3115655843	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
4	JOHAN ALEXIS ESPEJO CHAUTA	3202729288	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
5	KEVIN DUVAN LATORRE SINTURA	3224322168	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
6	PAULA XIMENA QUINTERO SINTURA	3122102301	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
7	CARLOS SANTIAGO URREA CORTES	3046431000	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
8	JUAN ESTEBAN AMORTEGUI	3243147650	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
9	MIGUEL ANGEL CRUZ	3017819813	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%
10	PAULA XIMENA RAMIREZ	3214976547	1	1		1		1		1	1		1		1			1		1		1		1	1		1		1		1	1		17	17	0	100%

REGION	USUARIO_INSCRIPCION	ESTADO_INSCRIPCION	ROL	PRIMER_NOMBRE	SEGUNDO_NOMBRE	PRIMER_APELLIDO	SEGUNDO_APELLIDO	TIPO_DOCUMENTO	NUMERO_DOCUMENTO	SEXO	CORREO_ELECTRONICO	TELEFONO	CELULAR	FECHA_NACIMIENTO	NOMBRE_INSTITUCION_EDUCATIVA_U_ORGANIZACION	CODIGO_DANE_O_NIT	CODIGO_DEPARTAMENTO_ORGANIZACION	DEPARTAMENTO_ORGANIZACION	CODIGO_MUNICIPIO_ORGANIZACION	MUNICIPIO_ORGANIZACION	COMUNA_ORGANIZACION	TIPO_DEPORTE	DEPORTE	MODALIDAD	CATEGORIA
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	ISABELLA		ANGULO	SOCHE	Tarjeta de Identidad		MUJER		3124868229	3202105287		GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA	25001	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	JULIAN	DAVID	GARZON	ALVAREZ	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3134029261			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	CARLOS	EDILSON	MAMANCHÉ	RINCON	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3112850606			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	YERON	THOMAS	FARFAN	REYES	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3118548967			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	BERNARDO	ALEJANDRO	PASCAGAZA		Pasaporte		HOMBRE					GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	JUAN	JOSE	ORETGON	MANCERA	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3107539692			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	JERONIMO		GOMEZ	GOMEZ	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3226201124			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	JOHAN	FERNEY	MONTAÑO	NIÑO	Tarjeta de Identidad	1078350036	HOMBRE		3118548967			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	MIGUEL	ANGEL	CABALLERO		Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3008263088			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125010000231	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	TIFFANY	NICOLLE	MELO	MOYANO	Tarjeta de Identidad	1078349482	MUJER		3008263088			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125019000386	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		IFANTIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	KAROL	DAYANA	VALENCIA	VALENCIA	Tarjeta de Identidad	1114005249	MUJER		3219710495			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	325035000484	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	SOFIA	ALEJANDRA	GOMEZ	RODRIGUEZ	Tarjeta de Identidad	1077200212	MUJER		3052855668			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	325035000484	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	SEBASTIAN	DUARTE	TELLEZ		Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3223459400			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000072	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	NOELIA		CASTRO	SANCHEZ	Tarjeta de Identidad		MUJER		3214123974			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000072	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	GABRIELA		CONTRERAS	VARGAS	Tarjeta de Identidad	1078349111	MUJER		3103072175			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000072	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	SERGIO		CASTIBLANCO		Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3115067684			NUEVO COLEGIO SAN JUAN BAUTISTA	125035000358	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	MARIA	JOSE	NARVAEZ	MEDINA	Tarjeta de Identidad		MUJER		3013309420			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	ARTURO		ESPINOSA	ROJAS	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3226587831			NUEVO COLEGIO SAN JUAN BAUTISTA	125035000159	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	ALEX	SANTIAGO	PEÑA	CONTRERAS	Tarjeta de Identidad	1078348144	HOMBRE		3112929173			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	THOMAS		MUÑOZ	SINTURA	Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3046084386			NUEVO COLEGIO SAN JUAN BAUTISTA	125035000159	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		PRE JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	VALENTINA		GOMEZ	BERNAL	Tarjeta de Identidad		MUJER		3174075531			ESCUELA NORMAL SUPERIOR MARIA AUXILIADORA	125035000159	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	LOREN	FAICELY	REYES	MAMANCHÉ	Tarjeta de Identidad	1078346642	MUJER		3115655943			ESCUELA NORMAL SUPERIOR MARIA AUXILIADORA	125035000159	25	CUNDINAMARCA		SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	JOHAN	ALEXIS	ESPEJO	CHAUTA	Tarjeta de Identidad	1078356750	HOMBRE		3202729208			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	KEVIN	DUVAN	LATORRE	SINTURA	Tarjeta de Identidad	1078350467	HOMBRE		3224382168			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	PAULA	XIMENA	QUINTERO	SINTURA	Tarjeta de Identidad	1004004627	MUJER		3122102301			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	CARLOS	SANTIAGO	URREA	CORTES	Tarjeta de Identidad	1072652102	HOMBRE		3022204708			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	JUAN	ESTEBAN	AMORTEGUI		Tarjeta de Identidad		HOMBRE		3243147650			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	MIGUAL	ANGEL	CRUZ		Tarjeta de Identidad	1078349082	HOMBRE		3103928577			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	YEIMY	ALEXANDRA	LATORRE	DEDIOS	Tarjeta de Identidad		MUJER		3112452811			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL
Centro	PADRE/MADRE/ REPRESEN/APROBADO		DEPORTISTA	LAURA	JIMENA	LATORRE	DEDIOS	Tarjeta de Identidad	1078347660	MUJER		3112452811			GONZALO JIMENEZ DE QUESADA	125035000159	25	CUNDINAMARCA	25035	SUESCA		INDIVIDUAL	TENIS DE MESA		JUVENIL

OBLIGACION 4

ANEXO 1 Cuadro de cobertura

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA TENIS DE MESA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
FORMADOR MARGHY XIMEAN REYES MAMANCHÉ / MUNICIPIO DE SUESCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
5 AÑOS	4		4												4
6 AÑOS	3	2	3		2										5
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS		1			1										1
9 AÑOS		1			1										1
10 AÑOS	1	3	1		3										4
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS	2	3	2		3										5
13 AÑOS		1			1										1
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS															0
16 AÑOS	2	2	2		2										4
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	18	16	18		16										34

OBLIGACION 5

ANEXO 1 apoyo la semana de la niñez en el municipio



OBLIGACIÓN 6

ANEXO 1 planeaciones entrenamiento mes de MAYO

INICIACION



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

Fecha: 2/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo
Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos sobre aros y conos		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos
1.	Acoplamiento			
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.
1. juego de persecucion con cambios de ritmo y circuitos	**x**		**30 min**	
equilibrio en el juego, con raqueta y ping pong		**x**	**15 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase		5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento muscular		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x	60 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salida ecologica via la virgen	**x**		**30 min**	**aros , raqueta.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 6/05/2021	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 300 -- 5:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo					
Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase		5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento muscular		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos
1.	Acoplamiento			
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x	60 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.
1. EJECUTA JUEGOS DE PERSECUCIÓN SON SONIDOS	**x**		**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajar en csas los ejercicios realizados en clase	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 7/05/2021	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo					
Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase		5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento muscular		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x	60 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros ,
1. Golpe básico, en mesa con raqueta, teneiendo en cuenta ejercicios trabajados durante el mes	**x**		**30 min**	**raqueta.**
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		**x**	**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase		5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento muscular		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x	60 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros , raqueta.**
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	**x**		**30 min**	
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		**x**	**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ciruito por estaciones

Objetivo Especifico: trabaj actividades donde se desarrolle equilibrio

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4. trote suave alredor de mesas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. saltos sobre conos con desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2.	Ritmo			
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reacciona ante estimulos de juego en mesa	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuito por estaciones donde se enfatiza el equilibrio con elementos propios del deporte de tenis de mesa	**x**		**30 min**	**aros , raqueta.**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			epractica postura básica	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4. trote suave alredor de mesas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. salto en lazo		Anaerobica	**x**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. estimulos sonoros		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reacciona ante estimulos de juego en mesa	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. con ayuda de la mesa o muro golpear de abajo hacia arriba	**x**		**30 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			epractica postura básica	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de pocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reacciona ante estimulos de juego en mesa	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. desarrolla activamanete ejercicios de manera indivudual o grupal 3x3 o	**x**		**30 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			epractica postura básica	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. Golpear pelota al centro del aro (pared) teneindo en cuenta la posicion indicada	**x**		**30 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			practica ejercicios en casa con pelota y raqueta	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se desplaza según sonidos		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de relevos con implemento en mano. Trabajo de lateralidad	**x**		**30 min**	**aros , raqueta.**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			lateralidad ejercicio de movimiento	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos sobre aros y conos		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. juegos de persecución	**x**		**30 min**	
equilibrio en el juego, con raqueta y ping pong		**x**	**15 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos sobre aros y conos		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo individual, empuñando raqueta realizando variedad de golpes	**x**		**30 min**	**aros , raqueta.**
2. golpes consecutivos con raqueta y ping pong		**x**	**15 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 23/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos sobre aros y conos		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1Propone ejercicios o variantes a la hora de golpear el elemento deportivo	**x**		**30 min**	
equilibrio en el juego, con raqueta y ping pong		**x**	**15 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 25/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos sobre aros y conos		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. secuencias de golpes 2x2 teniendo en cuenta posisciones y movimientos	**x**		**30 min**	
equilibrio en el juego, con raqueta y ping pong		**x**	**15 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 27/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajjo de soga	Fuerza	Maxima	**x**	12 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2. mantiene ritmo en pasa de obstaculos	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. recepciona pelota de pared y aro hacia diferentes direcciones	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. ejecuta diversos ejercicios aplicando lateralidad en cada uno de ellos	**x**		**30 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**27/05/2022**	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase		5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs botellas plasticas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento muscular		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo coordinacion con sonidos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x	60 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	**x**		**30 min**	
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		**x**	**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 5:00**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **lazos**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**X**	5 min	
2. llamdo a lista	llamado a lista	**X**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.juego atrapadas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento muscular		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	**x**	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **Raquetas pelotas, conos**
1.	Acoplamiento			
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x	60 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros , raqueta.**
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	**x**		**30 min**	
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		**x**	**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de posturaen casa	

FIRMA FORMADOR:

FUNDAMENTACIÓN



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

Fecha:	**2/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves							
Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. reloj en mesa		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				cono, Ping pong conos
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica de servicio en reves	**X**		**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2. desplazamientos en mesa con drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**4/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves						
Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios principales para desarrollar felxibilidad en el juego teniendo en cuenta la	**X**		**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves						
Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				cono, Ping pong conos
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios principales para desarrollar felxibilidad en el juego teniendo en cuenta la	**X**		**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/2022	**Lugar:** salon comunal la	**Municipio:** suesca	**Hora:** 3: 00 pm 6: 00 pm	**N° de sesión:** 34	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: amini torneo aplicando reglamentación, postura

Objetivo Especifico: realizar mini torneo donde se evidenciara lo aprendido.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. mini torneo con aplicación de reglas (1x1)	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/05/2022	**Lugar:** salon comunal	**Municipio:** suesca	**Hora:** 3: 00 pm 6: 00 pm	**N° de sesión:** 35	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo de toma correcta de raqueta en el juego

Objetivo Especifico: intensificar ejercicios con la toma de raqueta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juegos dinamicos con rebote de pelota, a partir de la toma de raqueta	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2. ejercicios basicos para la toma clasica de raqueta	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 9/05/2022	**Lugar:** salon comunal	**Municipio:** suesca	**Hora:** 3: 00 pm 6: 00 pm	**N° de sesión:** 36	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 a 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practica de juego pelota tensa

Objetivo Especifico: pasada de pelota tensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	x	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	x	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
				cono, Ping pong conos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realiza desplazamientos a partir de ejercicios frente a mesa	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2. pasada de pelota donde toque lado, lado	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves

Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ttrabajo de golpe drive y reves manteniendo postura frente a juego	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves

Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios biomecanicos con golpe de drive y reves consecutivos	**X**		**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**14/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves

Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo de drive teniendo en uenta la posicion frente a mesa	**X**	**x**	**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**16/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves

Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. habitos de higiene personla, charla entre otros puntos importantes como la hidratacion y	**X**		**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**18/05/2022**	**Lugar: salon comunal**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrolla habilidades tecnicas y tacticas

Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. habilidades tecnicas, desarrolladas mediante ejercicios básicos	**X**	**x**	**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar golpes de drive y reves

Objetivo Especifico: realizaja ejercicios donde se evidencie el golpe de drive y reves

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2. ejercicios biomecanico con ritmo constante	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.servicio agachados drive y reves	**X**		**30 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: circuito de trabajo

Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				cono, Ping pong conos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: amini torneo aplicando reglamentación, postura

Objetivo Especifico: realizar mini torneo donde se evidenciara lo aprendido.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				cono, Ping pong conos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. mini torneo con aplicación de reglas (1x1)	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo de toma correcta de raqueta en el juego						
Objetivo Especifico: intensificar ejercicios con la toma de raqueta						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juegos dinamicos con rebote de pelota, a partir de la toma de raqueta	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2. ejercicios basicos para la toma clasica de raqueta	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**27/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana:4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: circuito de trabajo

Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practica de juego pelota tensa

Objetivo Especifico: pasada de pelota tensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realiza desplazamientos a partir de ejercicios frente a mesa	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2. pasada de pelota donde toque lado, lado	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**30/05/2022**	**Lugar: salon**	**Municipio: suesca**	**Hora:3: 00 pm 6: 00 pm**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de ejercicio	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase	llamado a lista	**x**	5 min	
3. flexibilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**lazo y conos**
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**cono, Ping pong conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre-deportivos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego	**X**		**20 min**	**raqueta y mesa de juego**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 mim		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Trabajo en csa frente a espejo de postura	

FIRMA FORMADOR:

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM A**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**4/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: aplicar ejercicios biomecanicos

Objetivo Especifico: desarrollar ejercicios biomecanicos repetitovos en varios espacio de la mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicio biomecanicos repetitivos	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**6/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM A**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 6:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 5 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ejecutas difrentes posturas con ejercicios dinámicos

Objetivo Especifico: adquiere la postura inicial básica para el juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4. trote suave alredor de mesas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. saltos sobre conos con desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2.	Ritmo			
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reacciona ante estimulos de juego en mesa	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros , raqueta.**
1.juego de repeticiones con raqueta trabajando diversas secuencias.	**x**	**x**	**30 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			epractica postura básica	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 6:00**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: ejecutas difrentes posturas con ejercicios dinámicos

Objetivo Especifico: adquiere la postura inicial básica para el juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4. trote suave alredor de mesas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. pasa por aros en puntas de pie		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2.	Ritmo			
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reacciona ante estimulos de juego en mesa	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.**
1. ubicación en el esapcio con toque toque de mesa esquinas	**x**		**20 min**	
jugador, va girando por derecha sin dejar caer la pelota		**x**	**25 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			epractica postura básica	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/05/2022	**Lugar:**	**Municipio: SUESCA**	**Hora: 3:00 -- 6:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: ciruito por estaciones

Objetivo Especifico: trabaj actividades donde se desarrolle equilibrio

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**conos lazos**
2. llamdo a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimeinto de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min	
4. trote suave alredor de mesas	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. saltos sobre conos con desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	20 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Raquetas pelotas, conos**
2.	Ritmo			
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. reacciona ante estimulos de juego en mesa	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuito por estaciones donde se enfatiza el equilibrio con elementos propios del deporte de tenis de mesa	**x**		**30 min**	**aros , raqueta.**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	recordar la responsbilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			epractica postura básica	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM A**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**16/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM A**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE C+A1:J43UNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM A**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.charla de habitos e higiene teniendo en cuenta el cuidado personal, alimentación y descanso	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2.		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntuialidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**21/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM A**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tecnica del juego en reves y drive con desplzamientos	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2.		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntualidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**23/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:4.00 PM**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntuialidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**25/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: adquiere habilidades para trabajo de drive y reves

Objetivo Especifico: realiza ejercicios varios con drive y reves en juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 drive y reves

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3. trabajo con cubo	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote alrededor de mesas	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Practica en espacios reducidos, golpe de lateralidad	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. trabajo de drive y reves		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntuialidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**27/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: servicios con trayectoria de desviación

Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3.	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejecucion de servicio con trayectoria de desviación	**x**	**x**	**20 min**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2. aplicación de ejercicios en situación de juego	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntuialidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**28/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: juego 1x1 2x2 aplicando ejercicios de servicio y ataques

Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3.	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4. trabajo con cubo deportivo	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2. ejecicios de cambios de ritmo y variación	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juegos 1x1 y 2x2 con servicios y ataques trabajados en clases anteriores	**x**	**x**	**1 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntuialidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**30/05/2022**	**Lugar: salon comunal castellana / Vereda cacicazgo**	**Municipio: suesca**	**Hora:3.00 PM**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 4**

Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: actividad creativa

Objetivo Especifico: participa activamente en actividades creativas e innovadoras

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividades ludico deportivas	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**escalera, cinta**
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5 min	
3.	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.	Calentamiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo con conos por colores		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**sogas**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. actividad artistica con materiales (pintura)	**x**	**x**	**2 hora**	**aros pingpong mesa y raqueta**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	dinámico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	destacar la puntuialidd y el trabajo en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		3 min	realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 2 horarios y sitios de entrenamiento

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

DEPORTE / MODALIDAD:	TENIS DE MESA / MODALIDAD PRESENCIAL
MUNICIPIO:	SUESCA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 12:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	SALON COMUNAL LA CATELLANA		SALON COMUNAL LA CATELLANA		SALON COMUNAL LA CATELLANA			
4P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION PERFECCIONAMINETO		FUNDAMENTACION PERFECCIONAMINETO		FUNDAMENTACION PERFECCIONAMINETO			
	SEDE DE TRABAJO	SALON COMUNAL LA CATELLANA		SALON COMUNAL LA CASTELLANA		SALON COMUNAL LA CASATELLANA			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ						

ANEXO 3 cuadro de días de entrenamiento mes de MAYO

CATEGORIAS	FECHAS	HORARIOS	SITIOS
INICIACIÓN	**02/05/2021 04/05/2022 06/05/2022 07/05/2022 09/05/2022 11/05/2022 13/05/2022 14/05/2022 16/05/2022** **18/05/2022 20/05/2022 21/05/2022 23/05/2022 25/05/2022 27/05/2021 28/05/2022 30/05/2022**	**LUNES : 3:00 pm a 5:00 pm MIERCOLES 3:00 pm a 5:00 pm VIERNES: 3:00 pm a 5:00 pm**	**SALON COMUNAL BARRIO LA CASTELLANA**
FUNDAMENTACIÓN	**02/05/2021 04/05/2022 06/05/2022 07/05/2022 09/05/2022 11/05/2022 13/05/2022 14/05/2022 16/05/2022** **18/05/2022 20/05/2022 21/05/2022 23/05/2022 25/05/2022 27/05/2021 28/05/2022 30/05/2022**	**LUNES : 4:00 pm a 6:00 pm MIERCOLES : 4:00 pm a 6:00 pm VIERNES 9:00 am a 11:00 am**	**SALON COMUNAL BARRIO LA CASTELLANA**
PERFECIONAMIENTO	**02/05/2021 04/05/2022 06/05/2022 07/05/2022 09/05/2022 11/05/2022 13/05/2022 14/05/2022 16/05/2022**	**LUNES : 4:00 pm a 6:00 pm**	**SALON COMUNAL BARRIO LA CASTELLANA**

	18/05/2022 **20/05/2022** **21/05/2022** **23/05/2022** **25/05/2022** **27/05/2021** **28/05/2022** **30/05/2022**	**MIERCOLES : 4:00 pm a 6:00 pm** **VIERNES** **3:00 am a 6:00 am**	

OBLIGACIÓN 7

ANEXO 1 fichas de inscripción

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Johan Ferney
APELLIDOS: Montaño Niño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 12 AÑO 2015
Número de Identificación: 1.078.350.036
Año que cursa: 1° **Nombre de la Institución Educativa** Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 6 años **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 4 #7-81
Nombres y Apellidos del padre: Giovani Montaño Silva
Documento de identidad: 3.028.933 **de** Sachapipa
Teléfono: 3124308235
Nombres y Apellidos de la madre: Saayra Milena Niño Sánchez
Documento de identidad: 20965567 **de** Suesca
Teléfono: 3118548967
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Saayra Milena Niño
Teléfono en caso de emergencia: 3118548967

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X Intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO_____ Cual Torcion Testicular
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

_____ Saayra Milena Niño

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del acudiente
C.C 20965567
CELULAR 3118548967

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Saayra Hilena Niño Sánchez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965567 de Suesca Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Johan Ferney Hortaño Niño ,
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca , a los seis (6) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Saayra Hilena Niño .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965567 Suesca

TELÉFONO 3118548967

DIRECCIÓN Cra 4 # 7-81



Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Saayra Helena Niño Sánchez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965567 de Suesca Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Johan Ferney Montaño Niño .
con Tarjeta de identidad No 1'078.350.036 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los seis (6) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Saayra Helena Niño .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965567 Suesca

TELÉFONO 3118548967

DIRECCIÓN _____

Huella

Escaneado con CamScanner

ADRES

La salud es de todos | Minsalud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	RC
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1078350036
NOMBRES	JOHAN FERNEY
APELLIDOS	MONTAÑO NIÑO
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	SUESCA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	NUEVA EPS S.A.	CONTRIBUTIVO	01/04/2019	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión:	03/06/2022 19:21:33	Estación de origen:	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: SOFIA
APELLIDOS: GOMEZ RODRIGUEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 08 AÑO 2011
Número de Identificación: 1077.700.212
Año que cursa: SEXTO **Nombre de la Institución Educativa** GONZALO JIMENEZ QUESADA
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: U. JARDINES AURORA
Nombres y Apellidos del padre: JUAN STIVEN GOMEZ BERNAL
Documento de Identidad: _____ **de** SOESCA
Teléfono: 3212109665
Nombres y Apellidos de la madre: ALEJANDRA RODRIGUEZ RAMIRO
Documento de Identidad: 1078348586 **de** SOESCA
Teléfono: 3052855668
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ALEJANDRA RODRIGUEZ.
Teléfono en caso de emergencia: 3052855668 - 3114513756

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X **Cual**_____
ALERGICO A: QUE SEPA NINGUNA
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sofia Gomez Rodriguez

Firma del Menor:
T.I: 1077 700 212
CELULAR 3224077921

Firma del acudiente
C.C. 1078348586
CELULAR 3052855668

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO ALEJANDRA RODRIGUEZ ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1078348586 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos SOFIA GOMEZ RODRIGUEZ. con Tarjeta de identidad No 1027700212 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de SUESCA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de TENIS DE MESA. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de SUESCA a los CINCO (5) días del mes de MARZO del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348586

TELÉFONO 3052855668

DIRECCIÓN CRA JARDINES AVENIDA

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO ALEJANDRA RODRIGUEZ, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1078348586 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos SOFIA GOMEZ RODRIGUEZ. con Tarjeta de identidad No 1072700212 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de SUESCA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de TENIS DE MESA.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el *municipio de* SUESCA, a los 5 ( ) días del mes de MARZO del año dos mil veinte *(2022)*

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348586

TELÉFONO 3052855668

DIRECCIÓN C. JARDINES AURORA

Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.072.700.212**

GOMEZ RODRIGUEZ

APELLIDOS

SOFIA

NOMBRES

Sofia Gomez

FIRMA





ÍNDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **30-AGO-2011**

CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-AGO-2029
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G S RH

F
SEXO

24-ENE-2019 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VÁCHA

P-1525900-01067295-F-1072700212-20190315 0064889009A 1 51720275

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Tiffany Nicoll
APELLIDOS: Mejia Mayano
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 22 MES 09 AÑO 2014
Número de Identificación: 1078349482
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Departamental Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 7 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: C-5-11-46 La Castellana
Nombres y Apellidos del padre: William Guillermo Hob Velasquez
Documento de identidad: 1018348091 de Suesca
Teléfono: 3213512671
Nombres y Apellidos de la madre: Yenifer Magaly Mayano Gomez
Documento de identidad: 1078349126 de Suesca
Teléfono: 3008263088
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yenifer Magaly Mayano
Teléfono en caso de emergencia: 3008263088

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ Intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero ✓ transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena____criolla____romani____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de Identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Tiffany Nicoll Mejia
Firma del Menor:
T.I: 1078349482
CELULAR 3008263088

Magaly Mayano
Firma del acudiente
C.C 1078349126
CELULAR 3008263088

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenifer Magaly Mayano Gomez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1078349126 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Melo Mayano Tiffany Nicoll .
con Tarjeta de identidad No 1078349482 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa .

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca , a los Once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Magaly Mayano Gomez .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078349126

TELÉFONO 3008263088

DIRECCIÓN C5-11-46

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Yenifer Magaly Mayano Gomez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1083449126 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Tiffany Nicol Melo Mayano, con Tarjeta de identidad No. 1083449128 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de Mesa Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Magaly Mayano Gomez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C No. 1083449126

TELEFONO 3008263088

DIRECCIÓN C-5-11-A6

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Carlos Santiago
APELLIDOS: Urrea Cortes
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 03 AÑO 2007
Número de Identificación: 1072652102
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 28 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 9B # 3-35
Nombres y Apellidos del padre: Gabriel Arturo Urrea Amaya
Documento de identidad: 11210493 de Fusagasuga
Teléfono: 3012109465
Nombres y Apellidos de la madre: Florcelo Cortes Rodriguez
Documento de identidad: 20965226 de Suesca
Teléfono: 3046431000
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Florcelo Cortes.
Teléfono en caso de emergencia: 3012010510

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple_____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena___criolla___romani____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Santiago Cortes
Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

Florcelo Cortes R
Firma del acudiente
C.C 20965226
CELULAR 3046431000

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Marcelo Cortes Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965226 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Carlos Santiago Urrea Cortes. con Tarjeta de identidad No 1072652102 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Ping Pong. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Treinta (30) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Marcelo Cortes R

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965226

TELÉFONO 3046431000

DIRECCIÓN Calle 9A # 3-35

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Marcelo Cortes Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965226 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Carlos Santiago Urrea Cortes, con Tarjeta de identidad No 1072652107 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Ping Pong.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Treinta (30) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Marcelo Cortes R.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965226

TELÉFONO 3046431000

DIRECCIÓN Calle 9A # 3-35

Huella

Escaneado con CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.072.652.102**

URREA CORTES
APELLIDOS

CARLOS SANTIAGO
NOMBRES

carlos urrea
FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **30-MAR-2007**
CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-MAR-2025
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G.S. RH

M
SEXO

27-ENE-2015 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES

P-1525900-00728651-M-1072652102-20150801 0045574021A 1 4346052B

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kevin Dilan
APELLIDOS: Latorre Sintura
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 01 AÑO 1999
Número de Identificación: 1078350467
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa Sena
Edad: 23 Talla de Calzado: 37-38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: C113 #3-11
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Alberto latorre
Documento de identidad: 79701984 de Bogota
Teléfono: 3224322168
Nombres y Apellidos de la madre: Vilma Esperanza Sintura
Documento de identidad: 52239494 de Suesca
Teléfono: 3224322168
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Hector Alexander Sintura
Teléfono en caso de emergencia: 313 3666269

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X Intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: Dipro feno
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Kevin Latorre Sintura
Firma del Menor:
T.I: 1078350467
CELULAR 3224322168

Firma del acudiente
C.C
CELULAR

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Duban Latorre Sintura. con Tarjeta de identidad No 1078350467 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Kevin Latorre Sintura.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078350467

TELÉFONO 3224322168

DIRECCIÓN Cll 3 #3-11



Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 1.078.350.467

LATORRE SINTURA

APELLIDOS

KEVIN DUBAN

NOMBRES

Kevin Latorre Sintura

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 01-ENE-1999

BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

1.61 ESTATURA

O+ G.S RH

M SEXO

11-ENE-2017 SUESCA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

P-1525900-01124960-M-1078350467-20200109 0069610846A 1 9911280021

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yeimi Alexandra Latorre De Dios
APELLIDOS: Latorre De Dios
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 2 MES Diciembre AÑO 2010
Número de Identificación: 1078343082
Año que cursa: sexto Nombre de la Institución Educativa Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 # 11-14 la castellana
Nombres y Apellidos del padre: Diego fabian Latorre
Documento de identidad: 1078346148 de Suesca
Teléfono: 3103413774
Nombres y Apellidos de la madre: Yadira de Dios gomés
Documento de identidad: 20965315 de Suesca
Teléfono: 3112452811
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yadira De Dios Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3112452811

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena___criolla___romaní____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: los animales
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Yeimi Alexandra Latorre De Dios
Firma del Menor:
TI: 1078343082
CELULAR_____

Yadira de Dios Gómez
Firma del acudiente
C.C 20965315
CELULAR 3112452811

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yadira De Dios Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965315 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Yeimi Alexandra La torre De Dios con Tarjeta de identidad No 1078348082 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de tennis de Mesa.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los 11 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yadira De Dios Gómez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 965 315 de Suesca.

TELÉFONO 311 2452811

DIRECCIÓN Cra 5-N-11-14



Huella

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

Escaneado con CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.078.348.082**
LATORRE DE DIOS
APELLIDOS
YEIMI ALEXANDRA
NOMBRES

Yeimi Latorre
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **02-DIC-2010**
SUESCA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
02-DIC-2028
FECHA DE VENCIMIENTO
04-DIC-2017 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
O+
G.S. RH
F
SEXO
INDICE DERECHO
REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Ximena
APELLIDOS: Quintero Sintura
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES 12 AÑO 2002
Número de Identificación: 1004004627
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** Sena
Edad: 19 **Talla de Calzado:** 36-37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 10 # 4-69
Nombres y Apellidos del padre: Raul Quintero Gonzalez
Documento de Identidad: 3187395 **de** Suesca
Teléfono: 3204998834
Nombres y Apellidos de la madre: Flor Marina Sintura
Documento de identidad: 20964424 **de** Suesca
Teléfono: 3232466454
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Flor Marina Sintura
Teléfono en caso de emergencia: 3232466454

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: Fisura Antebrazo
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO_____ Cual ligamento cruzado Anterior y menisco en ambas rodillas
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1004004627
CELULAR 3122102301

Firma del acudiente
C.C_____
CELULAR_____

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Ximena Quintero Sintura, con Tarjeta de identidad No 1004004627 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1004004627

TELÉFONO 3122102301

DIRECCIÓN Cll 10 #4-69


Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CÉDULA DE CIUDADANÍA

NÚMERO 1.004.004.627
QUINTERO SINTURA

APELLIDOS
PAULA XIMENA

NOMBRES

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 09-DIC-2002
SUESCA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.53
ESTATURA

A+
G.S. RH

F
SEXO

11-DIC-2020 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

ÍNDICE DERECHO

P-1525900-01195410-F-1004004627-20201230 0072979780A 1 55905803

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Yimena
APELLIDOS: Latorre De Dios
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 06 AÑO 2009
Número de Identificación: 1078347660
Año que cursa: octavo **Nombre de la Institución Educativa** Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: la castellana Cr 5 #11-14
Nombres y Apellidos del padre: Dicao Fabian Latorre
Documento de identidad: 1078346148 **de** Suesca
Teléfono: 3103413774
Nombres y Apellidos de la madre: Del Yadira De Dios Gomez
Documento de identidad: 20965315 **de** Suesca
Teléfono: 3112457811
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yadira DeDios Gomez.
Teléfono en caso de emergencia: 3112457811

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____X____NO ____
Especifique el lugar de la fractura: codo derecho
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO____ Cual Io de el brazo
ALERGICO A: Ampicilina y penicilina
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Laura Yimena Latorre De Dios
Firma del Menor:
TI: 1078347660
CELULAR

Yadira De Dios
Firma del acudiente
C.C 20965315
CELULAR 3112457811

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yadira de Dios Gómez, ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965315 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Simena Laverde Dios, con Tarjeta de identidad No 1078347660 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de tenis de mesa.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca., a los 11 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yadira de Dios Gómez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 965 315

TELÉFONO 3124528 11

DIRECCIÓN Kra 5 - N. 11 - 14



Huella

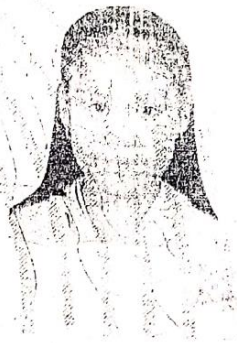
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.078.347.660
LATORRE DE DIOS
APELLIDOS
LAURA JIMENA
NOMBRES

Laura Latorre
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 04-JUN-2009
SUESCA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
04-JUN-2027 O+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
01-JUL-2016 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

P-1525900-00851510-F-1078347660-20160927 0051452733A 1 45356655

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Kevin Alejandro
APELLIDOS: Betancur Cruz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 07 AÑO 2009
Número de Identificación: 1078347697
Año que cursa: 7 **Nombre de la Institución Educativa** Pablo VI
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 # 11-42
Nombres y Apellidos del padre: Jose Eduardo Betancur
Documento de identidad: 10180264 **de** Tocaima
Teléfono: 3104322076
Nombres y Apellidos de la madre: Liliana Patricia Cruz.
Documento de identidad: 20923934 **de** Sesquile
Teléfono: 3132845804
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Kevin Alejandro Betancur — Liliana Cruz

Firma del Menor:
T.I: 1048347697
CELULAR 3015499747

Firma del acudiente
C.C 20923934
CELULAR 3132845804

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Liliana Cruz ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20973934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Betancur, con Tarjeta de identidad No 1078346977 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Liliana Cruz.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20973934

TELÉFONO 3132843804

DIRECCIÓN _____

Huella

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

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Liliana Cruz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20923934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Betancur, con Tarjeta de identidad No 1078347697 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Liana Cruz.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20923934

TELÉFONO 3132843804

DIRECCIÓN _____

Huella

Escaneado con CamScanner

Disciplina ...

...CIÓN PERSONAL Y FAMILIAR



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Gabriela (ontrera)
APELLIDOS: Vargas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 10 AÑO 2013
Número de Identificación: 1.078. 349.111
Año que cursa: 3° **Nombre de la Institución Educativa** Mario Benedetti
Edad: 7 **Talla de Calzado:** 30 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 11 N° 4-67
Nombres y Apellidos del padre: Darwin Eduardo Contrera
Documento de identidad: 1078348460 **de** Susca
Teléfono: 3103072175
Nombres y Apellidos de la madre: Daissy Julieth Vargas
Documento de identidad: 1078348237 **de** Susca
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Darwin Eduardo Contrera
Teléfono en caso de emergencia: 3103072175.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X **Cual**_____
ALERGICO A: Noraltadina
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Gabriela Contrera Vargas — Darwin Eduardo Contrera

Firma del Menor:
T.I: 1078349111
CELULAR 3103072175

Firma del acudiente
C.C 1078348460
CELULAR 3103072175

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Darwin Eduardo Contreras, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1078348460 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Gabriela Contreras Vargas, con Tarjeta de Identidad No 1078349111 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municiplo de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los diez (10) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Darwin Eduardo Contreras.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348460

TELÉFONO 3103072175

DIRECCIÓN Call 11 # 4-27

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Darwin Eduardo Contreras, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1078 348 460 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Gabriela Contreras, con Tarjeta de identidad No 1078349111 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Dieciséis (16) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Darwin Eduardo Contreras.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348460
TELÉFONO 3103072175
DIRECCIÓN Call 11 # 4-67.

Huella

Escaneado con CamScanner



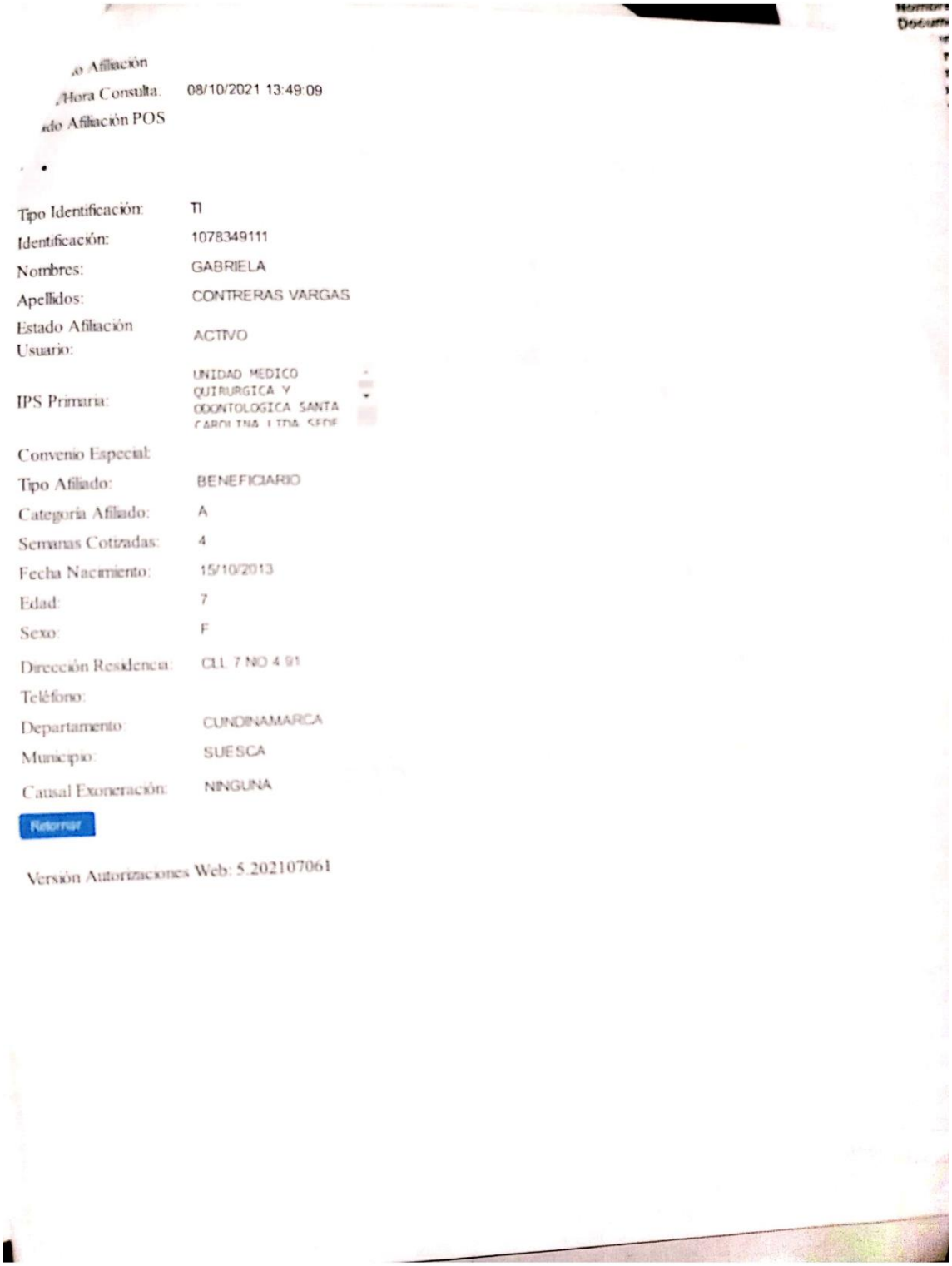
REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.078.349.111
CONTRERAS VARGAS
APELLIDOS
GABRIELA
NOMBRES
Gabriela Contreras
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 15-OCT-2013
CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
15-OCT-2031
FECHA DE VENCIMIENTO
09-NOV-2020 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
O+
G.S. RH
F
SEXO
REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA
ÍNDICE DERECHO
P-1525900-01195575-F-1078349111-20201230
0072983051A 1
55905804

Escaneado con CamScanner



...o Afiliación

.../Hora Consulta: 08/10/2021 13:49:09

...do Afiliación POS

Tipo Identificación:	TI
Identificación:	1078349111
Nombres:	GABRIELA
Apellidos:	CONTRERAS VARGAS
Estado Afiliación Usuario:	ACTIVO
IPS Primaria:	UNIDAD MEDICO QUIRURGICA Y ODONTOLOGICA SANTA CAROLINA LTDA SEDE
Convenio Especial:	
Tipo Afiliado:	BENEFICIARIO
Categoría Afiliado:	A
Semanas Cotizadas:	4
Fecha Nacimiento:	15/10/2013
Edad:	7
Sexo:	F
Dirección Residencia:	CLL 7 NO 4 91
Teléfono:	
Departamento:	CUNDINAMARCA
Municipio:	SUESCA
Causal Exoneración:	NINGUNA

Retornar

Versión Autorizaciones Web: 5.202107061

Escaneado con CamScanner

Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Karol Dayana
APELLIDOS: Valencia Valencia
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 24 MES 03 AÑO 2011
Número de Identificación: 1114005249
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa Gonzalo Jimenez Aquesada
Edad: 10 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Call 11 04-43 la castellana
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Alberto Valencia
Documento de identidad: 94331589 de Palmira Valle
Teléfono: 317 2909543
Nombres y Apellidos de la madre: Mary luz Valencia Mondle
Documento de identidad: 1113631146 de Palmira valle
Teléfono: 3219770495
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Carlos Alberto Valencia
Teléfono en caso de emergencia: 3172909543

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Karol Dayana Valencia
Firma del Menor:
T.I: 1114005249
CELULAR 3219770495

Carlos Alberto Valencia Ramos
Firma del acudiente
C.C 94331589
CELULAR 3172909543

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carlos Alberto Valencia Valencia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 14331589 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karol Dayana Valencia. con Tarjeta de identidad No 1114005249 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Carlos Alberto Valencia.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 94335589

TELÉFONO 3172909543

DIRECCIÓN Calle 04 # 4-67

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carlos Alberto Valencia Barona, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 94331589 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karol Daiana Valencia, con Tarjeta de Identidad No 1114005240 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Carlos Alberto Valencia Barona.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 94331589

TELÉFONO 3172909543

DIRECCIÓN Calle 04 # 4-67

Huella

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

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.114.005.249**
VALENCIA VALENCIA

APELLIDOS
KAROL DAYANA

NOMBRES

Karol Valencia
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **24-MAR-2011**
PALMIRA
(VALLE)
LUGAR DE NACIMIENTO
24-MAR-2029
FECHA DE VENCIMIENTO
06-ABR-2018 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

A+ G S RH
F SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

INDICE DERECHO

P-1525900-01026524-F-1114005249-20180726 0062047488A 1 49942081

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Johan Alexis
APELLIDOS: Espejo Chavita
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 05 AÑO 2005
Número de Identificación: _____
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa Gonzalo Jimenez de Q
Edad: 15 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: 32 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 # 10-95
Nombres y Apellidos del padre: Leonardo Espejo
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yeimy Paola Chavita
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Blanca Ines Ortiz.
Teléfono en caso de emergencia: 3202729288

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino _X_ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO __X_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO_X__ Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO_X__ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

_____
Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

Blanca Ortiz
Firma del acudiente
C.C 20759135
CELULAR 3202729288

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Blanca Ines Ortiz. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20 759 135 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Johan Alexis Lopez con Tarjeta de identidad No _____, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Blanca Ines Ortiz.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20759135

TELÉFONO 3202729285

DIRECCIÓN Cra 5# 10-95

Huella

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Blanca Ines Ortiz. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20759135 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Espejo , con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Blanca Ines Ortiz.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 759135

TELÉFONO 3202729288

DIRECCIÓN Cra #5 10 -95

Huella

Escaneado con CamScanner

NUEVA EPS S.A
Certifica

51 - 0

Que las personas relacionadas a continuación en cumplimiento de lo establecido en las normas legales vigentes han cotizado al Sistema General de Seguridad Social en Salud a través de esta Entidad Promotora de Salud las siguientes semanas de cotización:

Datos del BENEFICIARIO

TI 1072643505 JOHAN ALEXIS ESPEJO CHAUTA

Semanas Cotizadas NUEVA EPS S.A	0	**Estado**	ACTIVO
Fecha Afiliación	01/10/2019	**Causal**	
Fecha Cancelación	00/00/0000		

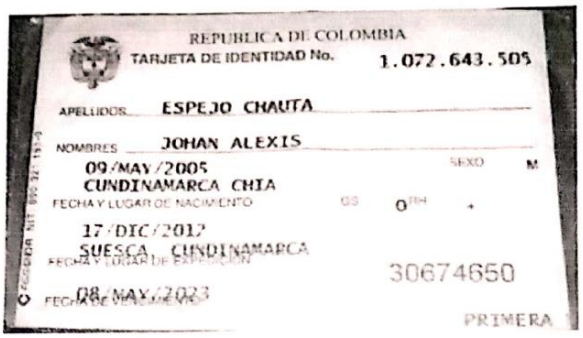
La presente certificación se expide el día 20 de Octubre de 2020 a solicitud del interesado.

Observaciones

NO VALIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

JHONNATAN ALEXANDER MONTANO RODRIGUEZ
SERVICIO AL CLIENTE

Escaneado con CamScanner



REPUBLICA DE COLOMBIA

TARJETA DE IDENTIDAD No. 1.072.643.505

APELLIDOS ESPEJO CHAUTA

NOMBRES JOHAN ALEXIS

09/MAY/2005 SEXO M

CUNDINAMARCA CHIA

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

17/DIC/2012 GS O RH +

SUESCA CUNDINAMARCA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

08/MAY/2023 30674650

FECHA DE VENCIMIENTO

PRIMERA



REGISTRADURIA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Alex Santiago Peña Contreras.
APELLIDOS: Peña Contreras.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1078348144
Año que cursa: 5 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D Gonzalo Jimenez de Quesada.
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cambu 38 # 6A 170 Jardines de la Aurora.
Nombres y Apellidos del padre: Peña Molino Alexander de Jesus.
Documento de identidad: 18360581. **de** Calarca Quindio
Teléfono: 3229097088
Nombres y Apellidos de la madre: Nubia Rocio Contreras Garzon
Documento de identidad: 20965508 **de** Fusca Cundinamarca.
Teléfono: 3103129278
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nubia Rocio Contreras. Garzon.
Teléfono en caso de emergencia: 3115492832

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X Intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros___X
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural___X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: Polvo, Animales
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.-
- Una fotografía.

• Alex Santiago Peña C.
Firma del Menor:
T.I: 1.078 348 144
CELULAR 311 492 832

Nubia Rocio Contreras G.
Firma del acudiente
C.C 20 965 508
CELULAR 310 312 9278

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nubia Rocio Contreras Garzon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20 965 508 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alex Santiago Peña Contreras, con Tarjeta de identidad No 707 83481 44 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los 31 (31) días del mes de marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Nubia Rocio Contreras Garzon.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 965 508

TELÉFONO 310 312 9278

DIRECCIÓN Cl 3 B N 6A 70.



Huella

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

CS Escaneado con CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nubia Rocio Contreras Garzon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965 508 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alex Santiago Peña Contreras con Tarjeta de identidad No 1.079 348 149 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el *municipio de* Suesca *a los* (31) días del mes de Marzo del año *dos mil veintiuno (2022)*

Nubia Rocio Contreras Garzon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965 508

TELÉFONO 310 312 9278

DIRECCIÓN Cl 3. B. W 6A 70



Huella

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

Escaneado con CamScanner

ADRES

La salud es de todos Minsalud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1078348144
NOMBRES	ALEX SANTIAGO
APELLIDOS	PEÑA CONTRERAS
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	SUESCA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	01/12/2020	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 04/01/2022 18:19:34 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** *hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la* **Fecha de Finalización de Afiliación**, *establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.*

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.078.348.144**
PEÑA CONTRERAS

APELLIDOS
ALEX SANTIAGO

NOMBRES

santiago peña

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **23-FEB-2011**
SUESCA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
23-FEB-2029
FECHA DE VENCIMIENTO
19-JUL-2018 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+
G S RH

M
SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

ÍNDICE DERECHO

P-1525900-01042336-M-1078348144-20181026 0062842746A 1 49942352

Escaneado con CamScanner

OBLIGACIÓN 8

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

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: SUESCA CUNDINAMARCA**					
LUGAR:				**SALON COMUNAL CASTELLANA**		**HORARIO DE PRACTICA:**		3:00 PM A 6:00 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**RFECCIONAMIENTO**	**X**		
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO								
			RESPONSABILIDAD								
			COMPAÑERISMO								
			JUSTICIA								
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO								
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD								
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA								
			PARTICIPACIÓN								
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON								
			MOVILIDAD ARTICULAR								
			CALENTAMIENTO								
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO								
			RITMO								
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION								
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN								
			ADAPTACIÓN								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA								
			VELOCIDAD								
			FLEXIBILIDAD								
			RESISTENCIA								
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICIÓN BÁSICA								
			GOLPE								
			UBICACIÓN CAMPO DE JUEGO								
			DESPLAZAMIENTOS								
		ELEMENTOS TACTICOS	TACTICA DE JUEGO								
			RECEPCIÓN								
			ATAQUE								
			DEFENSA								
			GOLPE Y VELOCIDAD								
		RECREATIVO	UEGOS DE INTEGRACIO								
			JUEGOS TRADICIONALES								
			CTIVIDADES ARTISTICAS								
			IRCUITOS RECREATIVOS								
			ESTIVALES RECREATIVO								
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO								
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)								

OBLIGACION 9

ANEXO 1 Fechas de programación realización de test

CRONOGRAMA REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS, TECNICAS Y TEORICAS 2022					
MAYO					
4	6	8	11	13	16
SEPTIEMBRE					
8	10	12	13	17	19
NOVIEMBRE					
4	7	9	11	14	16

OBLIGACIÓN 10

ANEXO 1 certificación del municipio mes de ABRIL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA DE SUESCA
NIT. 899999430-3

SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE

LA SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUESCA

CERTIFICA:

Que XIMENA REYES MAMANCHE, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1078350108, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN TENNIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre 1 y el 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de abril de 2022.

Cordialmente,

IVAN ESNEIDER GONZALEZ BARACALDO
SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE

OBLIGACIÓN 11

ANEXO 1 salida ecológica a la virgen

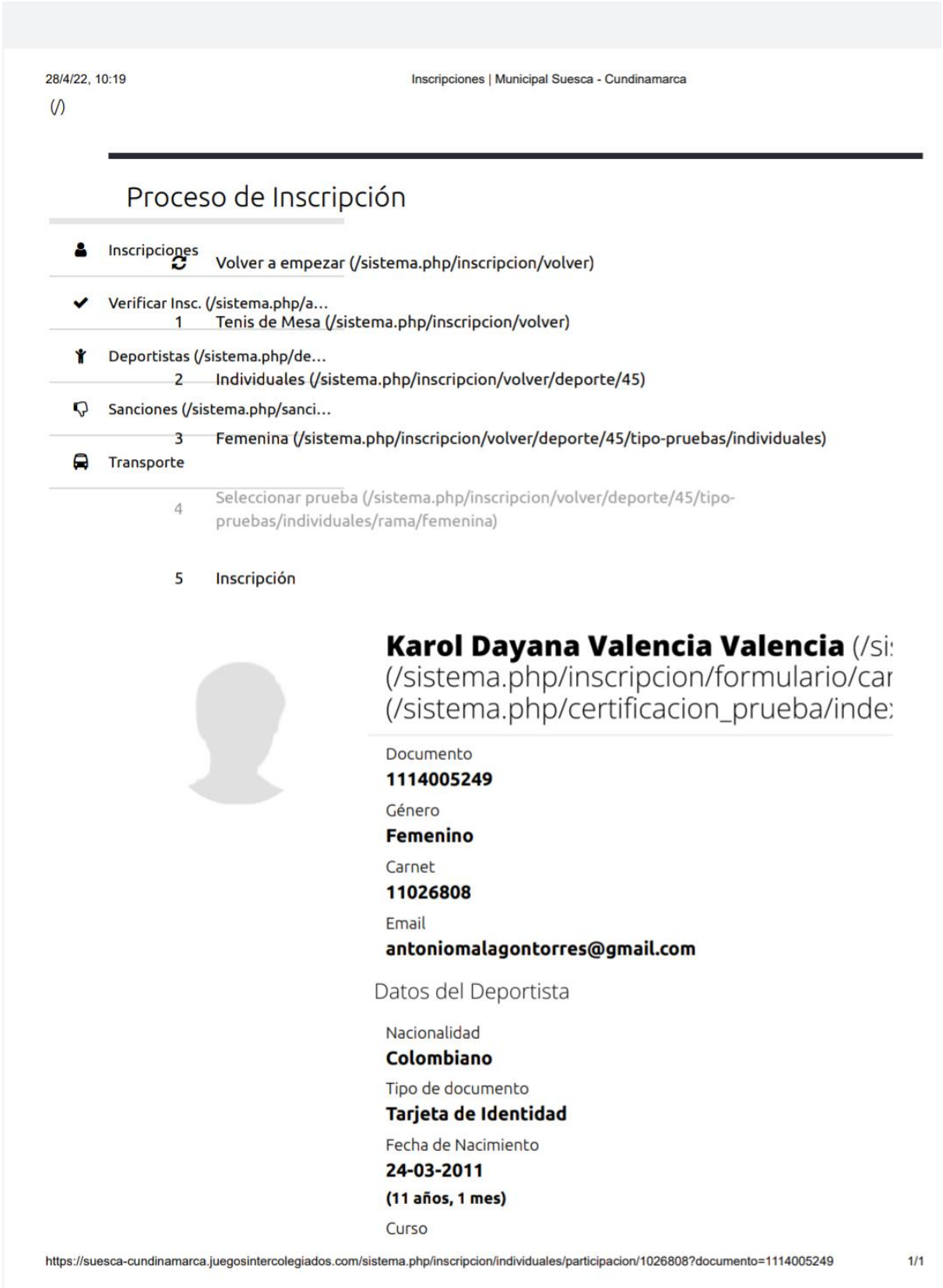


ANEXO 2 apoyo a la gestión de riesgo en el municipio de Suesca




PUNTO DE
REGISTRO
Productores
Agropecuarios
Damificados
la invern

ANEXO 3 apoyo para los juegos Intercolegiados



28/4/22, 10:19 Inscripciones | Municipal Suesca - Cundinamarca

(/)

Proceso de Inscripción

Inscripciones

Verificar Insc. (/sistema.php/a…

Deportistas (/sistema.php/de…

Sanciones (/sistema.php/sanci…

Transporte

Volver a empezar (/sistema.php/inscripcion/volver)

1 Tenis de Mesa (/sistema.php/inscripcion/volver)

2 Individuales (/sistema.php/inscripcion/volver/deporte/45)

3 Femenina (/sistema.php/inscripcion/volver/deporte/45/tipo-pruebas/individuales)

4 Seleccionar prueba (/sistema.php/inscripcion/volver/deporte/45/tipo-pruebas/individuales/rama/femenina)

5 Inscripción

Karol Dayana Valencia Valencia (/si
(/sistema.php/inscripcion/formulario/car
(/sistema.php/certificacion_prueba/inde

Documento
1114005249

Género
Femenino

Carnet
11026808

Email
antoniomalagontorres@gmail.com

Datos del Deportista

Nacionalidad
Colombiano

Tipo de documento
Tarjeta de Identidad

Fecha de Nacimiento
24-03-2011
(11 años, 1 mes)

Curso

https://suesca-cundinamarca.juegosintercolegiados.com/sistema.php/inscripcion/individuales/participacion/1026808?documento=1114005249 1/1

(/)

Proceso de Inscripción

- Inscripciones
- Verificar Insc. (/sistema.php/ins...
- Deportistas (/sistema.php/de...
- Sanciones (/sistema.php/sanci...
- Transporte

Volver a empezar (/sistema.php/inscripcion/volver)

1 Tenis de Mesa (/sistema.php/inscripcion/volver)

2 Individuales (/sistema.php/inscripcion/volver/deporte/45)

3 Masculina (/sistema.php/inscripcion/volver/deporte/45/tipo-pruebas/individuales)

4 Seleccionar prueba (/sistema.php/inscripcion/volver/deporte/45/tipo-pruebas/individuales/rama/masculina)

5 Inscripción

Carlos Santiago Urrea Cortes (/siste
(/sistema.php/inscripcion/formulario/ca
(/sistema.php/certificacion_prueba/inde

Documento
1072652102

Género
Masculino

Carnet
11112350

Email
antoniomalagontorres@gmail.com

Datos del Deportista

Nacionalidad
Colombiano

Tipo de documento
Tarjeta de Identidad

Fecha de Nacimiento
30-03-2007
(15 años, 0 meses)

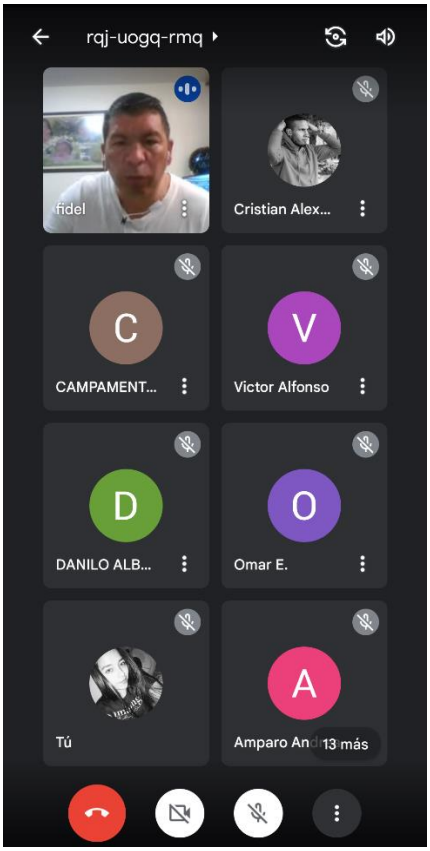
Curso
Noveno

OBLIGACIÓN 12

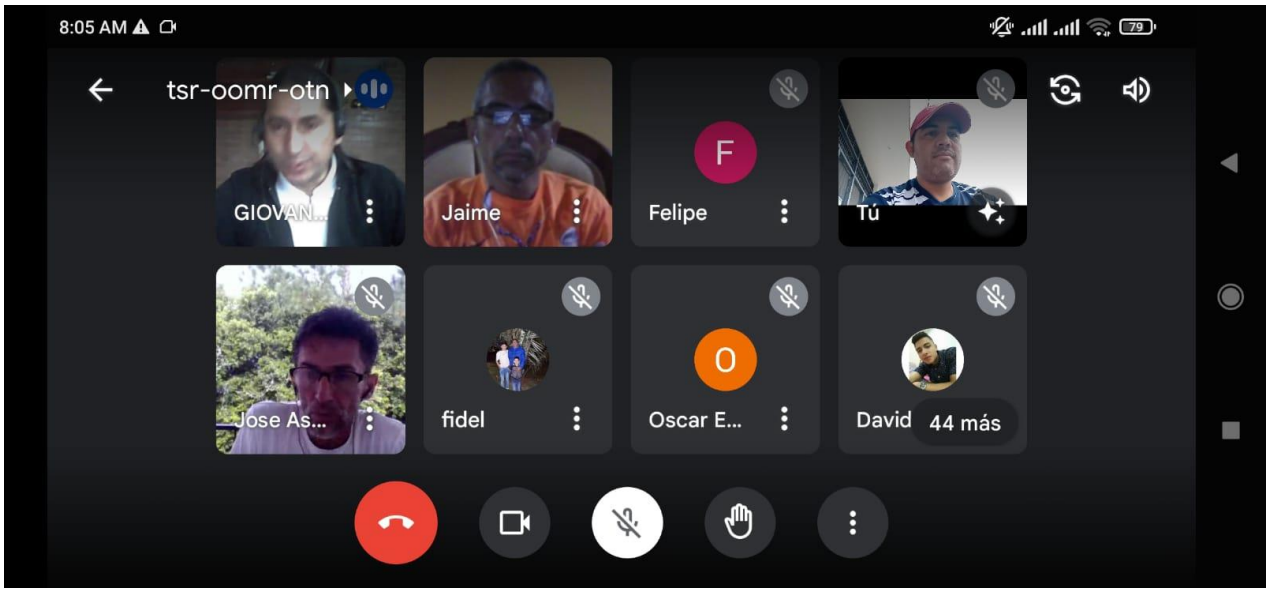
ANEXO 1 participación 6 de abril en el día mundial de la actividad física con la población de discapacidad y diversamente hábil.



ANEXO 2 Reunión con el gestor fidel peña el día 20 de abril para tocar demás de lineamientos



ANEXO 3 reunión capacitación 25 de abril a cerca del entrenamiento deportivo por parte Juan Pablo



ANEXO 4 26 de abril socialización y entrega de informe





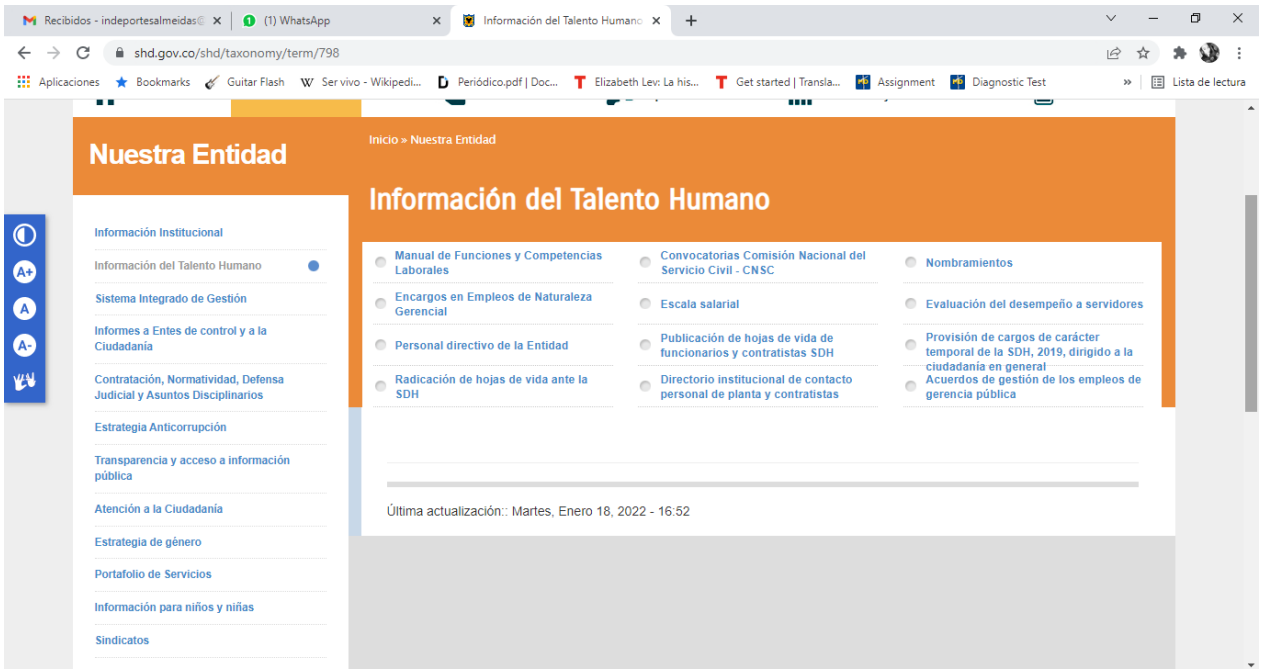
ANEXO 5 27 de abril capacitación primero auxilios



OBLIGACION 13

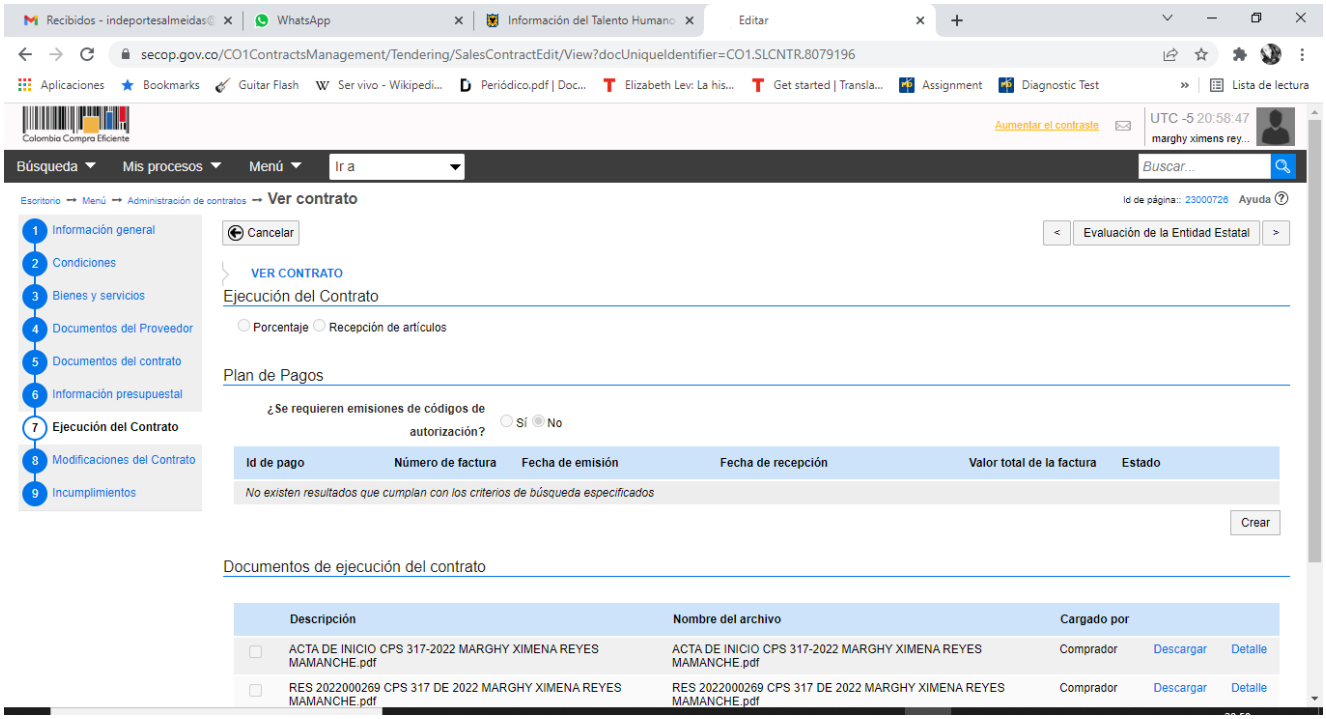
ANEXO 1 Evidencia indagación





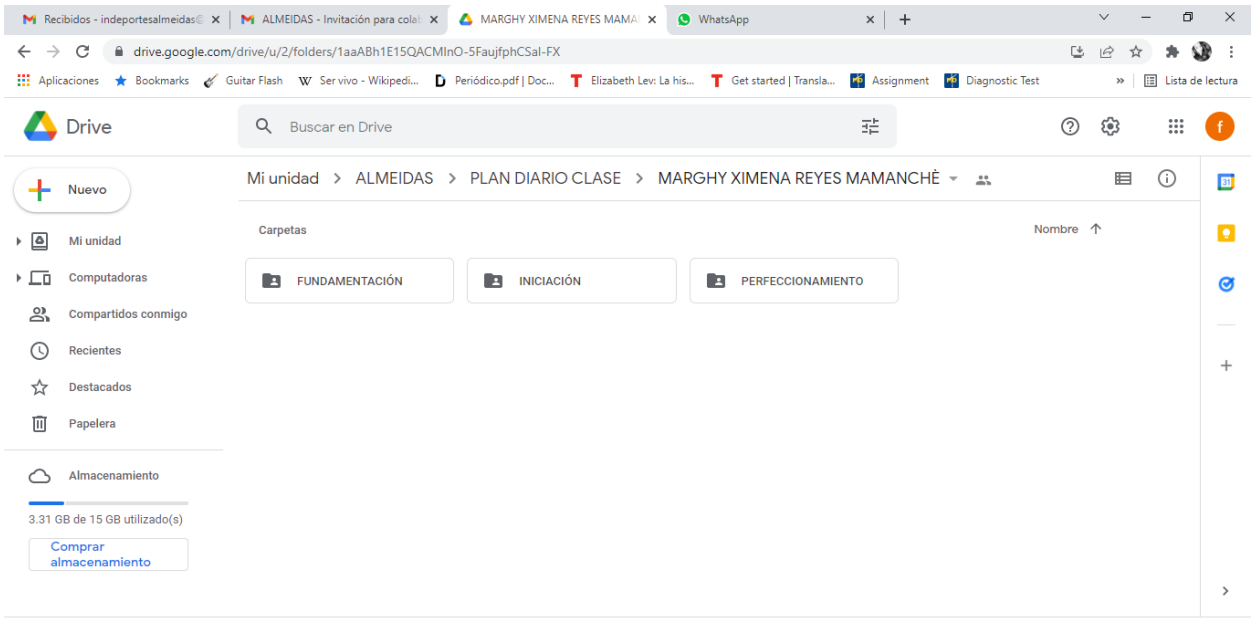
OBLIGACIÓN 14

ANEXO 1 Recorrido por el secop II para el respectivo cargue del informa



OBLIGACIÓN 15

Cargue en el drive de documentos



Planilla de seguridad social

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-04-25, 03:36:24 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 54980440

Periodo Cotización: marzo de 2022 **Periodo Servicio:** marzo de 2022 **Referencia pago (PIN):** 8993000250

PAGADO 19/04/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE		
Documento	CC1078350108	**Dirección**	CL 11 #4 - 28
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3013309420
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	SUESCA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días ARP	Días EPS	Días AFP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1078350108	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE	59	00																0	30	30	30	0	(25-14) COLPENSIONES	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	2,436	$ 1.000.000	$ 24.400	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 24.400	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 309.400	$ 0	$ 309.400