EVIDENCIAS PAGO 03	
FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NUMERO DE CONTRATO	256
PERIODO INFORMADO	01/04/2022 AL 30/04/2022

OBLIGACIÓN 1





OBLIGACIÓN 2

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO

LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN
LIC. EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ISABEL CANTOR ROMERO
LIC. EDUCACION FISICA Y DEPORTES PARA LA EDUCACION BASICA

ELICIO RUBIO MESA
LIC. EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE INDEPORTES

2022

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

1. **TITULO: PROYECTO ESCUELAS DE FORMACION EN 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 la Provincia del Magdalena Centro, como un programa educativo extracurricular que contribuya a la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes 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 innovadoras para así mismo generar conocimientos significativos.

3. JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física es preparar al alumno 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 laobtención de cualquier actividad y el descanso activo, destinado a una actividad diferente a la que la persona realiza en su quehacer 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 sólogasten 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 librede los niños y jóvenes entre los 5 y 17 años de edad, 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 nuestromunicipio y departamento.

4. 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.
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.
Desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad,como también de su capacidad de aprendizaje.

Ubicación espacio-temporal 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 mejorarla calidad de vida de los niños en su medio.

Podemos ver como los niños tienen suficientes leyes que los protege y les brindael 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 porsu parte, **la ley de**

1995 titulo 4, capitulo 1, articulo 16, dispone: El deporte formativotiene 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, eldeporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños.

5. OBJETIVOS

5.1 GENERALES:

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

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

- 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.

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

- 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.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

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

- Interesar a los alumnos por la práctica del Tenis de Mesa como un medio de integración personal y educación deportiva.

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

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

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

- 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.

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

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

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

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

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas de Formación Deportivas están dirigidas niños, adolescentes y jóvenes entre edades de 6 a 17 años de edad manifiesten que su interés por la práctica deportiva, divididos en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, teniendo en cuenta que se debe tener una cobertura de 30 deportistas en deportes individuales como el tenis de mesa.

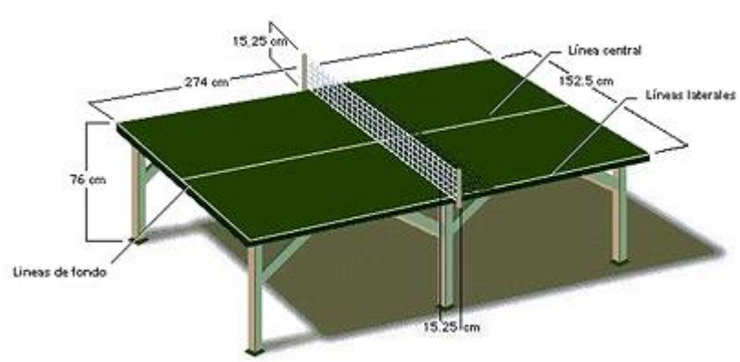
GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 A 8 AÑOS)	**10**	**10**
ADOLESCENTES, NIÑOS Y NIÑAS. (9 A 12 AÑOS)	**10**	**10**
JOVENES (13 A 17 AÑOS)	**10**	**10**
TOTALES	**30**	**30**

8. CARACTERÍZACION 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 lahipótesis 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 formativoen 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-dedoy puntería. 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 o 5 juegos, y constaban de 21 puntos.
A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 o 7 juegos de 11puntos 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.

8.1 INDICADORES

Son una medida que nos permite ir observando el avance en el cumplimiento del desarrollo de capacidades que proporciona un medio sencillo y fiable para medir logros, reflejar los cambios vinculados con una intervención o ayudar a evaluar los resultados. Los indicadores son enunciados que describen indicios, pistas, conductas, comportamientos y señales observables y evaluables del desempeño de niñas y niños; permiten apreciar externamente lo que sucede internamente en el niño o la niña; y son referentes que sirven para valorar el desempeño de los y las estudiantes, describiendo el logro de capacidades y actitudes en diversos niveles.

8.1.1 INDICADORES DE LOGROS NIVEL I

RENDIMIENTO
Realiza secuencias de movimientos a partir de instrucciones y demostraciones.
Disfruta de las actividades grupales guiadas y de los juegos libres, respetando normas de los mismos de la clase.

FÍSICO
Participa de manera activa, ordenada y espontánea en los diferentes ejercicios, juegos, rondas, aportando buenas ideas.

TEÓRICO
Durante el desarrollo de las actividades grupales del juego aplicar normas sencillas de reglamento de juego.

CONDUCTUAL
Disfrutar de las actividades grupales guiadas y de los juegos libres, respetando normas de los mismos de la clase.
Adquirir valores de puntualidad y superación personal.

8.1.2 INDICADORES DE LOGROS NIVEL II

RENDIMIENTO
Muestra disciplina y responsabilidad cuando participa de los festivales y campeonatos.
Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollopersonal.

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

TÉCNICO
Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.
Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.
Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.

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

FISICO
Entiende el ejercicio físico como agente determinante y habito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.
Adquirir una preparación física general y especial que posibilite realizar demostraciones de equilibrio, reflejo, y habilidad de forma competitiva.
Elevar las capacidades físicas y funcionales del organismo de manera que garanticen mayor longevidad y mejoramiento de la salud.

TACTICO
Adquiere nociones básicas acerca de los fundamentos, ventajas y desventajas al aplicar cualquier sistema tanto a la defensiva como a la ofensiva.
Reconoce los diferentes sistemas tácticos tanto ofensivos como defensivos.
Identifica diferentes tareas motrices adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en el Tenis de mesa.
Identifica el concepto de táctica deportiva.
Diferencia los sistemas tácticos al ataque y a la defensa.

TEORICO
Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso deltiempo libre en el desarrollo de la sociedad.
Mantiene y respeta las normas de juego.
Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al airelibre.
Enumera los hechos históricos más relevantes que han contribuido enel avance técnico, táctico y reglamentario del Tenis de mesa.
Lee, comprende y desarrolla sistemas defensivos y ofensivos.

CONDUCTUAL
Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades específicasde tipo recreativo, deportivo y cultural.
Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales deldeporte, la recreación y el uso del tiempo libre.
Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego yvalora sus consecuencias.
Asume el Tenis de mesa como una práctica diaria para contrarrestarla influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

8.1.3 INDICADORES DE LOGROS NIVEL III

RENDIMIENTO

Participar en los encuentros inter instituciones educativas del municipio y escuelas de formación deportiva.

Participar en los Festivales Regionales, Juegos Intercolegiados deCundinamarca y competencias entre escuelas de formación de la zona.

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

FÍSICO
Mejorar en un 10% la práctica de los golpes de derecha e izquierda.
Mejorar la velocidad de reacción y reflejos en un 10%
Mejorar la resistencia aeróbica en un 10%.
Mejorar la flexibilidad en un 10%

TACTICO
Aplicar correctamente los fundamentos servicio y servicios dirigidos
Resolver situaciones de juego de 1 vs 1, 2 vs 2, aplicando principios ofensivos de servir, cortar y remate.
Resolver situaciones en superioridad numérica con una efectividad del 80%
Dominar los principios defensivos de: tomar correctamente la raqueta, posición adecuada frente a la mesa, recepcionar, recuperar y rematar.
Ejecutar sistemas de juego ofensivo y defensivos sencillos.
Vivenciar las posiciones de juego interior y exterior, para ubicar a cada jugador según sus capacidades físicas y habilidades.

TEÓRICO
Durante el desarrollo del juego, aplicar el reglamento de juego en lorelativo a las violaciones y las faltas.
Comprender sistemas defensivos y ofensivos sencillos
El alumno podrá explicar principios defensivos, ofensivos y reglas deljuego del tenis de mesa.

CONDUCTUAL
Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud,de relaciones interpersonales y de proyección a la comunidad.
Adquirir capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipopsicomotor, socio afectivo e intelectual.
Adquirir valores de puntualidad, constancia en el trabajo, trabajo enequipo y superación personal.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela de Formación Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico:

NIVEL	GRUPO	EDAD
I	A	6 A 8 AÑOS
II	B	9 A 12 AÑOS
III	C	3 A 7 AÑOS

9.1 NIVEL I DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 6 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.

9.2 NIVEL II DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas 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.

9.3 NIVEL III 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.

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**	**X**	**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%**

10. CONTENIDOS

10.1 NIVEL I

1. **INICIACION AL TENIS DE MESA.**
    - La mesa.
    - La raqueta.
    - La bola.
    - La red.

Objetivos: Adquirir patrones motores básicos a través de los juegos pre deportivos.

Acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.

Etapa: Aplicación de las habilidades genéricas en el juego deportivo. Utilizar el juego como medio para desarrollar habilidades básicas.

10.2 NIVEL II

1. **FORMACION BASICA Y FUNDAMENTACION**

1.1 Fundamentación Básica

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

Objetivo: Iniciar en el desarrollo de habilidades específicas.
Trabajo colectivo de habilidades especificas sencillas y lúdicas.

1.2 Fundamentación Técnica

- Práctica de los golpes de derecha e izquierda**:** Sesiones 1-20.
- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda: Sesiones 1-9.
- Práctica de servicios dirigidos: Sesiones 1- 20.

- Variedad de efectos: Sesiones 1- 20.
- Efectos, velocidad dados a la bola: Sesiones 1-20
- Remates y contragolpe Sesiones 1-20.
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores: Sesiones 1-10.
- Golpe de corte drive o derecha: Sesiones 1-10 sesiones.

Objetivos:

Preparar al niño en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.

Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento.

Preparación física general especifica.

Desarrollo técnico especifico aplicado a la especialidad.

Desarrollo táctico.

Mejora técnico-táctico.

10.3 NIVEL III

1. **ESPECIALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO DEL TENIS DE MESA.**

Afianzamiento en la parte técnica y táctica.

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

Sub etapa: Formación especializada.

11. METODOLOGIA DEL TRABAJO.

11.1 INICIACION.

-OBJETIVO GENERAL

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

-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

1 UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

Conocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos posibles, espacio tiempo,ritmo y movimiento.

6 a 7 años

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

8 años…….

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

- Carreras de obstáculos juegos de forma y ritmo: sesiones 1-10.
- Festivales
- Trabajos individuales: sesiones 1-15.

2 UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

Desarrollar las capacidades físicas básicas para el complemento en su desarrollo psicomotriz:

- Equilibrio: 1- 10 sesiones
- Coordinación: 1-10 sesiones
- Velocidad: 1- 10 sesiones
- Resistencia: 1- 10 sesiones
- Fuerza: 1- 5 sesiones
- Elongación: 1- 5 sesiones

6 a 7 años

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

8 años…….

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

3 UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

Estimular al niño en el aprendizaje de los movimientos o gestos básicos a través del juego recreativo.

Estimular y desarrollar los valores como el respeto, la tolerancia, el compromiso, la amistad, el compañerismo y el sentido de pertenencia en la comunidad.

6 a 7 años

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

8 años…….

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

-METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso.

Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes. Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto o voleibol, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA NIVEL INICIACION ACTIVIDADES	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO							
	MESES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
	PROMOCION							
	MOTRICIDAD							
	CAPACIDADES FISICAS							
	PARTE BASICA-DESTREZAS							
	DESARROLLO COGNITIVO							
	ACTIVIDAD RECREATIVA							
	EVALUACION							

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

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

-CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

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

11.2 FUNDAMENTACION

-OBJETIVOS GENERALES

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

-OBJETIVO ESPECIFICO

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

1. UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN BÁSICA

- Tipos de agarre: sesiones 1-3
- Posición en la mesa: sesiones 1-3
- Conocimiento del correcto servicio: sesiones 1-20

- Técnicas de golpe de derecha e izquierda: sesiones 1-30
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido: sesiones 1-30

2. UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

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

-METODOLOGÍA

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

FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA NIVEL FUNDAMENTACION ACTIVIDADES	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO						
MESES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
PROMOCION							
PREPARACION FISICA GENERAL							
.PACIDADES FISICAS Y DESTREZAS							
FUNDAMENTACION BASICA							
FUNDAMENTACION TECNICA							
ACTIVIDAD RECREATIVA							
EVALUACION							

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes**.**
- Asocia la importancia del baloncesto y el voleibol con el desarrollo y practica del tenis de mesa.
- Reconoce fundamentos básicos del tenis de mesa aplicándolos a trabajos individuales y colectivos.

-CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

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

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

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

11.3 PERFECCIONAMIENTO

-OBJETIVOS GENERALES

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

-OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar ejercicios sencillos con repeticiones para mejorar su rendimiento con las técnicas aprendidas.

- Estudio de las reglas del juego y de la reglamentación general.
- Repaso de técnicas básicas anteriores.

1. UNIDAD TEMATICA TECNICA

- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de derecha : sesiones 1-15
- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de revés: sesiones 1-15
- Técnicas básicas saques básicos – top spin - saques básicos – back spin
- Técnicas básicas los efectos: efecto liftado, efecto cortado y efecto lateral
- Técnica avanzada II: Introducción al contra top-spin

METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los
Objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se
Determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el
Reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de
los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza
Aprendizaje.

Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en medida que se detectan
Avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en
Cualquiera de las partes.

FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA NIVEL PERFECCIONAMIENTO ACTIVIDADES	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO							
	MESES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
	PROMOCION							
	APACIDADES FISICAS Y DESTREZAS							
	FUNDAMENTACION BASICA							
	FUNDAMENTACION TECNICA							
	TECNICA AVANZADA							
	ACTIVIDAD RECREATIVA							
	EVALUACION TEST							

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

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

-CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

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

12. HORARIOS

PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO ESCUELAS DE FORMACION TENIS DE MESA	
MUNICIPIOS	Chaguani, Guayabal, Bituima.
SITIOS DE ENTRENAMIENTOS	Centros de integración ciudadana CIC, Polideportivos urbanos y rurales
DIAS	Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes
HORARIOS	2 a 8 p.m.
INSTITUCIONES	Instituciones Educativas Departamentales urbanas y rurales.

13. RECURSOS

-HUMANOS:
Estudiantes de las diferentes instituciones, Padres de familia y Formadores.

-FISICOS:
Casa de la Cultura, Polideportivos sector urbano y rural e implementos deportivos (Mesas, raquetas, pimpones entre otros).

-ECONOMICOS:
Gastos de participación en las diferentes actividades de representación en eventos propuestos a nivel municipal, regional y departamental.

-LOGISTICOS:
Ley 181 General del Deporte, Instituto Departamental parala recreación y el deporte de Cundinamarca, la educación Física extraescolar,Constitución Política de 1991, Ley 115 o Ley General de Educación, Decreto2845 de 1984, Decreto 2225 de 1985, Acuerdo 058 de 1991, Resolución 001909 de 1991.

-FINANCIACION:
Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, Alcaldía municipal y padres de familia.

FORMADORES TENIS DE MESA 2022
PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

1. Lina Fernanda Álvarez Guzmán
Lic. Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes.

2. Isabel Cantor Romero.
Lic. Educación Física y Deportes para la Educación Básica.

3. Elicio Rubio Mesa
Lic. Educación Física Recreación y Deportes.



"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
TENIS DE MESA	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Aprender y ser adepto a nuevas destrezas adquiriendo habilidades sencillas en el deporte tenis de mesa.
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estímulos externos.
						EQUILIBRIO	Mantiene fácilmente la posicion del cuerpo a través de los diferentes movimientos ejercitados.
						ORIENTACIÓN	Realiza movimientos y cambios en determinado tiempo.
						DIFERENCIACIÓN	Manifesta precision en movimientos parciales individuales - sin perder el objetivo del ejercicio.
						REACCIÓN	Aplica la reaccion deseada de acuerdo con estímulos visuales o auditivos. Teniendo en cuenta las diferentes señales acusticas o visuales, como la velocidad, la direccion y la distancia.
						ADAPTACIÓN	Se acomoda con facilidad a una situacion distinta a la actual segun el estimulo externo
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Adopta una buena postura y movimientos decididos al caminar.
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad.
						SALTAR	Realiza desplazamiento con saltos, con y sin impulso de un punto a otro ya sea horizontal o vertical.
						ATRAPAR	Realiza atrapada de multiples objetos con variedad de tamaños, de manera variada y a fecha deseada.
						RODAR	Adquiere destreza manual con movimientos sencillos posterior a un estimulo sensorial de manera intempiga toda la estructura corporal, de manera controlada para un buen desplazamiento.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Afianza los patrones básicos a través del movimiento durante el desplazamiento de elementos
						VELOCIDAD	Afianzar los patrones básicos a través del movimiento articulando en el menor tiempo posible
						RESISTENCIA	Afianza los patrones básicos a través del movimiento durante un tiempo prolongado de medicina o alta intensidad
						COORDINACIÓN	Practica movimientos de derecha e izquierda sin perder de vista el objeto.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realiza movimientos sencillos basados en el manejo de la respiración como principal fuente energética.
						ANAEROBICA	Realiza movimientos basados en la resistencia muscular
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Adquiere destreza manual con movimientos sencillos posterior a un estimulo sensorial
						DE DESPLAZAMIENTO	Mejora el desplazamiento a través de juegos de manera variada.
						REFLEJOS	Responde acorde a la situacion de manera mas rapida y activa posible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Efectua amplitud de movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	Efectua amplitud de movimientos sencillos con desplazamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Levantá elementos sencillos con rapidez
						PROFUNDIDAD	Genera acciones de reducción de espacios
						PRECISION	Realiza lanzamientos de elementos con efectos bajos y altos
						UBICACIÓN	Hace diferentes golpes, con giros de derecha a izquierda sin perder de vista el objeto.
						UBICACIÓN	Trabaja en grupo sin perder el objetivo de la clase, lateralidad.
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Realiza desplazamientos cortos con rapidez.
						PROFUNDIDAD	Realiza desplazamientos adaptándose a la superficie dada
						PRECISION	Realiza desplazamientos combinados con varios elementos
						PASO DESLIZADO	Realiza desplazamientos laterales, rapidos y eficaces.
						SALTO	Realiza movimientos y golpe de derecha e izquierda.
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos en forma horizontal asimilando el impulso el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	Realiza saltos con alguna dificultad progresiva, con o sin impulso
						PROFUNDIDAD	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad. A partir de las condiciones y la velocidad.
						PRECISION	Desarrolla la habilidad de salto derecha -izquierda-izquierda-derecha-arriba-abajo.
						PRECISION	Identifica las cambios de la posicion en el juego.
				4	GOLPE	POTENCIA	Desarrolla cambios de juego de pelota usando algun obstaculo.
						PROFUNDIDAD	Realiza cambios elementos redondos con las manos derecha-izquierda-arriba-abajo
						PROFUNDIDAD	Realiza ejercicios repetitivos, del golpe de servicio basico en la mesa.
						PRECISION	Introducir elementos redondos en un cesto a determinada distancia
						PRECISION	Realiza ejercicios repetitivos de golpe de reves y de volea.
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	Desarrolla lanzamientos hacia arriba suavemente con la palma de la mano
						POTENCIA	Realiza ejercicios repetitivos del golpe de reves en a mesa
						PROFUNDIDAD	Utiliza elementos duros para lanzar pelotas pequeñas
						PRECISION	Desarrolla habilidades de lanzamiento con el propog sobre la mesa.
						PRECISION	Utilizar juegos recreativos con el fin de poner en practica los golpes con raqueta.
		TACTICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	DEFENSA	VELOCIDAD	Observar la situacion del juego y reaccionar inmediatamente, de la manera mas apropiada.
						VELOCIDAD	Construir cada jugada focalizando toda ta atencion en las situaciones del juego
						DESPLAZAMIENTO	Obtener la mejor posicion llevando las mejores acciones de ataque.
						BLOQUEO	Evitar realizar acciones que favorezcan el ataque del adversario.
						DESPLAZAMIENTO	Desarrollar un juego lento, predominando el peloteo a la espera de un golpe de atraue potente del rival.
				2	CONTROL	INTELIGENCIA TECNICO-TÁCTICA	Desarrollar la capacidad para responder adecuadamente a todo tipo de estimulos
						INTELIGENCIA TECNICO-TÁCTICA	Buscar una ventaja inicial en el tanteo y mantenerla
						ATAQUE	Evitar realizar acciones que favorezcan el ataque del adversario.
						ATAQUE	Desrrollar un juego cortado variando constantemente la ubicación de la pelota sobe la mesa.
						GOLPE	golpe desisivo de derecha y de reves
				3	PRESION	INTELECTUAL	Controlar la presion del juego
						COMPETICIÓN	Dominar los intercambios y ganar el tanto el juego o el encuentro
						INTELECTUAL	Desconcentrar al adversario cambiando ta superfice del golpeo constantemente
						COMPETICIÓN	tener claro el objetivo del juego, realizando jugadas limpias pero estructuradas
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	Identifica el año en el que surgio el tenis de mesa
						ORIGEN	Identifica el Origen del tenis de mesa
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	reconocer quien es el jugador significativo en el tenis de mesa
						HISTORIA EN COLOMBIA	Socializar la historia del tenis de mesa en colombia y en Cundinamarca.
						PAISES LIDERES EN EL TENIS DE MESA	Identificar los paises potencia en el tenis de mesa y sus principales aportes al deporte.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						JUEGO LIMPIO	participa activamente en la retroalimentacion del juego limpio y experiencias significativas.
						INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria necesaria para practicar el tenis de mesa como deporte.
						BIOSEGURIDAD	Identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al sitio de practica deportiva.
						JUEGO DE ROLES	Asiste y participa en las competencias internas del juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	Se identifica, se acepta y acepta a los demas tal como son.
						IDENTIDAD PERSONAL	Respeta cada una de las diferencias de sus compañeros
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta, acepta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
						TRABAJO GRUPAL	Colabora para tener el sitio de trabajo en optimas condiciones
						SENTIDO DE PERTENENCIA	Utiliza ropa adecuada para las practicas deportivas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce las cualidades de los compañeros y maneja las relaciones interpersonales para vivir en comunidad.
						HONESTIDAD	Maneja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio y honesto.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprende que como deportista su comportamiento se basa en el respeto y la cordialidad para generar una buena convivencia.
						DISCIPLINA	Asimila que es el valor fundamental del deportista y con el se logran las metas deportivas.
						AMISTAD	Aprende a ser amable y afectuoso con sus compañeros y a compartir todos los momentos significativos, rodeandolos a la facilidad de ejercicio.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce que debe cuidar su cuerpo para aumentar su vitalidad para mantenerse saludable.
						ALIMENTACIÓN	Aprende sobre la importancia de poner en practica habitos basicos a la hora de ingerir alimentos saludables que un mejor rendimiento deportivo
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Aprende que debe mantener habitos higienicos adecuados de aseo personal, bajo y peinado deportivo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende que cuando el cuerpo y la mente estan bien descansados , tienen un mejor rendimiento sobre todo en las actividades que se practiquen
						EJERCICIO FISICO	Reconoce que practica de la actividad fisica genera bienestar y ve previenen muchas enfermedades.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Asimila que el compromiso debe ser entusiasta, sincero y de confianza para incrementar seguridad en si mismo.
						ESFUERZO	Asimila que hay que superar metas pero que implica un gran esfuerzo.
						SUPERACIÓN	Dedica tiempo para practicar en casa golpes de reves
						SUPERACIÓN	adquiere habilidades y supera dificultades progresivamente durante la practica.
						ÉXITO	mantiene siempre una mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Aprende que el control mental es un factor decisivo en cualquier actividad deportiva a nivel individual o de equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprende sobre la intencion que hay en un grupo de deportistas que se forjan en un mismo espacio donde se debe mostrar la armonia
						HABILIDADES	Presenta liderzgo y trabajo en equipo, solucionando conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Reconoce sentimientos y emociones generando autoconfianza en todo lo que haga
						EMPATIA	Comprende y se pone en la situacion de los demas, ante cualquier dificultad
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BOLOS	Realiza esta actividad para fortalecer el lanzamiento y la precision, con el fin de derribar todos los bolos
						LA FILA INDIA	Realiza esta actividad para fortalecer el movimiento de la estructura corporal en el contorno de la mesa tambien contra un tablero o
						EL ACROBATA	Realiza el juego de la pelota rodante para fortalecer el manejo de la raqueta en un lugar determinado y con obstaculos. Se refuerza el manejo del
						PELOTA RODANTE	Realiza el juego de la pelota rodate para fortalecer el manejo de la raqueta y la pelota
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CANICAS	Fortalece el desarrollo de las habilidades motrices finas, el desarrollo de la capacidad viso manual y el fisico corporal
						TROMPO	adquiere velocidad, fuerza y potencia y utiliza su capacidad viso manual
						PONCHADOS	Participa activamente en los juegos establecidos por el instructor
						CONGELADOS	Realiza actividades orientadas para la practica del tenis de mesa
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	Participa con sus bosquejos de pintura alusivas al tenis de mesa en una exposicion
						CONCURSOS	Participa de concursos sencillos utilizando reciclaje.
						DIA DEL NIÑO	Actividades para fomentar la importancia del niño en el municipio "ABEL"
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUN TOS EN MOVIMIENTO	Participa de las actividades propuestas en el manejo de los gestores basicos del movimiento.
						RELEVOS	Participa de carrera de obstaculos en el manejo de la raqueta y el pingpong
						OBSTACULOS	Desarrolla habilidades que posibiliten la adquisicion de destrezas en la ejecucion de los mismos
						OBSTACULOS	participa de manera activa ante las actividades que se brinden
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES INICIAL	festival para evaluar sus condiciones fisicas que a su vez la utilizan para observar quien tiene mejor rendimiento
						PREDEPORTIVOS	realizar integracion con otros deportistas a nivel municipal
						FESTIVAL DE HABILIDADES FINAL	festival para evaluar sus condiciones fisicas que a su vez la utilizan para observar quien tiene mejor rendimiento

FECHA DE ENTREGA	26 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA



"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 CADÀ ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos entre si y se adapta a nuevas destrezas durante los entrenamientos de tenis de mesa.
						RITMO	Posee la capacidad del manejo de la velocidad, el efecto y la altura acompañado de estimulos externos.
						EQUILIBRIO	Maneja esta capacidad en diferentes juegos realizando ejecuciones estaticas o en movimiento.
						ORIENTACION	Maneja los movimientos y cambios en determinado tiempo dentro de la ejecucion del juego.
						DIFERENCIACION	Aplica exactitud y coordinacion en el momento del desplazamiento.
						REACCIÓN	Reacciona con precision atraves de estimulos externos como es el contacto.
						ADAPTACIÓN	Posee la capacidad de adaptarse a los diferentes cambios de velocidad segùn los estimulos externos. (ritmos)
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Afianza la buena postura y movimientosespecificos del juego en su caminar.
						CORRER	Afianza el proceso de desplazamientos rapidos a través del juego de carreras
						SALTAR	Afianza los desplazamientos en el aire y los cambios al realizar movimientos en determinado tiempo.
						ATRAPAR	Afianza a través del juego movimientos en la misma direccion
						RODAR	Realiza giros con desplazamiento donde interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	NAVAJA	Responde a diferentes manifestaciones de contraccion muscular durante las actividades.
						VELOCIDAD	Realiza en tiempo breve y a velocidad la ejecucion de ejercicios atraves del movimiento.
						RESISTENCIA	Realiza movimientos durante un tiempo prolongado con repeticiones
						COORDINACIÓN	Practica movimientos de derecha e izquierda sin perder de vista el objeto.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Trabaja continuamente una actividad durante tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Trabaja actividades con intensidad en tiempo breve.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Ofrenda la destreza manual con movimientos alternos.
						DE DESPLAZAMIENTO	Maqueta el desplazamiento a través de juegos de reaccion
						CAPACIDAD FISICA	Practica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiciones de ejecucion
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Ofrenda la practica en la amplitud de movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	Ofrenda la practica en la amplitud de movimientos sencillos con desplazamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Practica el efecto de retrocesso, de corte o backspin, el jugador genera la fuerza hacia arriba sobre el pingpong y este tiende a caer lentamente.
						PROFUNDIDAD	Practica el efecto hacia arriba o topspng, se trata de hacer que el pingpong gire hacia adelante en el mismo sentido de su trayectoria.
						PROFUNDIDAD	Desarrolla la actividad propuesta teniendo la posicion basica
						PRECISIÓN	Practica el efecto lateral o sidespin, que recibe la pelota cuando hace una curva en el aire.
						PRECISIÓN	participa activamente en los diferentes juegos de tuna de raqueta
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Ejecuta a través del juego desplazamientos cortos con rapidez y claridad.
						PROFUNDIDAD	Realiza diferentes amplitudes, y frecuencias en los desplazamientos coordinando las extremidades superiores e inferiores sobre distintas superficies.
						PROFUNDIDAD	Desarrolla juegos de percusución, con cambios de ritmo y variación
						PRECISIÓN	Realiza desplazamientos combinados con varios elementos
						PRECISIÓN	Identifica los conceptos dados a parte de las señales inquietudes
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos en forma horizontal aprovechando el impulso el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	Realiza saltos con alguna dificultad progresiva, con o sin impulso.
						PRECISIÓN	Desarrolla la habilidad de salto derecha izquierda izquierda derecha arriba abajo
						PASO DESLIZADO	Realiza desplazamientos laterales, rapidos y eficaces.
						SALTO	Realiza movimientos y golpe de derecha e izquierda.
				4	GOLPE	POTENCIA	Desarrolla cambios de juego de pelota contra la pared usando algun obstaculo.
						PROFUNDIDAD	Realiza cambios elementos redondos con alguna dificultad derecha izquierda arriba abajo
						PRECISIÓN	Introduce elementos redondos pequeños en un cesto golpeando con un elemento solido
						PRECISIÓN	Introduce elementos redondos en un cesto a determinada distancia
						PRECISIÓN	Realiza ejercicios repetitivos de golpe de reves y de volea.
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	Desarrolla lanzamientos hacia arriba suavemente con la palma de la mano derecha izquierda
						PROFUNDIDAD	Utiliza elementos duros para lanzar pelotas pequeñas
						PRECISIÓN	Desarrolla habilidades de lanzamiento con el propsog sobre la meca.
						PRECISIÓN	Desarrolla habilidades de lanzamiento con el propsog sobre la meca.
						PRECISIÓN	Utilizas juegos recreativos con el fin de poner en practica los golpes con raqueta
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	Identifica el año en el que surgio el tenis de mesa
						ORIGEN	Identifica el Origen del tenis de mesa
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	Reconocer quien es el jugador significativo en el tenis de mesa
						HISTORIA EN COLOMBIA	Localizar la historia del tenis de mesa en Colombia y en Cundinamarca
						PAISES LIDERES EN EL TENIS DE MESA	Identificar los paises potencia en el tenis de mesa y sus principales aportes al deporte.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						JUEGO LIMPIO	participa activamente en la retroalimentacion del juego limpio y experiencias significativas
						INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria necesaria para practicar el tenis de mesa como deporte
						BIOSEGURIDAD	Identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al sitio de practica deportiva
						JUEGO DE ROLES	Asume y participa en los competencias internas del juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	Se identifica, se acepta y acepta a los demas tal como son.
						IDENTIDAD PERSONAL	Respeta cada una de las diferencias de sus compañeros
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta, acepta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
						TRABAJO GRUPAL	Colaboran para tener el sitio de trabajo en optimas condiciones
						SENTIDO DE PERTENENCIA	utiliza ropa adecuada para las practicas deportivas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce los cuidados de los compañeros y maneja las relaciones intergeneracionales para vivir en comunidad.
						HONESTIDAD	Maneja principios de verdad, lealtad y justicia haciados en el juego limpio.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Conoce que come deportista su comportamiento se basa en el respeto y la solidaridad para generar una buena convivencia .
						DISCIPLINA	Posee la capacidad de ser perseverante para lograr buenos resultados.
						AMISTAD	Comparte los momentos significativos renunciando a la hostilidad y al egoismo para con los compañeros
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Practica y reconoce que debe cuidar su cuerpo para aumentar su vitalidad para mantenerse saludable.
						ALIMENTACIÓN	Aprende y reconoce sobre la importancia de poner en practica hàbitos basicos a la hora de ingerir alimentos saludables para un mejor rendimiento deportivo.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce y coloca en practica hàbitos higienicos adecuados de aseo personal, traje y calzado deportivo en los diferentes actividades deportivas.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende que cuando el cuerpo y la mente estan bien descansados puede mantenerse activo y en recupero durante las actividades que se desarrollen.
						EJERCICIO FISICO	Reconoce que practica de la actividad física genera bienestar y se previenen muchas enfermedades.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconoce que el compromiso debe ser entusiasta, sincero y de confianza para incrementar seguridad en si mismo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconoce y coloca en practica la superacion de metas que implican dedicacion y esfuerzo.
						SUPERACIÓN	Realiza tiempo para practicar en casa golpes de reves
						ÉXITO	adquiere habilidades y supera dificultades progresivamente durante la practica
						ÉXITO	mantiene siempre una mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconoce y aprende que el control mental es un factor decisivo en cualquier actividad deportiva o mental individual o de equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce que la intervención pacifica y armonica entre compañeros dentro de un mismo equipo se dan en las distintas fases de la actividad deportiva
						HABILIDADES	Presenta liderazgo y trabaja en equipo, solucionando conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Reconoce sentimientos y emociones generando autoconfianza en toda lo que haga
						EMPATIA	Comprende y se pone en la situacion de los demas, ante cualquier dificultad
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ROLLOS	Utiliza una pelota para realizar rotación en equipo de jugadores se unen para participar el mismo objetivo, conseguir el mayor número de puntos y ganar el equipo rival, cambia los lugares dentro nuevos retos de emoción y se fomenta una pequeña
						LA PLAYA ENVIA	Realiza actividad para fortalecer el movimiento de la estructura corporal en el contorno de la mesa también cuenta un taléfono a pared. Se fortalece el valor del respeto.
						ARMANDO LA PALABRA	Identifica que esta actividad es una que los integrantes tienen que relacionar de las imagen hagas con letras ayudadas. Cada participante tendrá una hoja y en cada una estas tienen las dieciséis. Se elegirá en las letras para formar una palabra, y son las	
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece el trabajo en equipo, los participantes se colocan en el suelo de espaldas y se agarran de los brazos sin girarse. La idea es que un ponguen de pie haciendo fuerza entre ellos, pero sin separar las manos en el suelo.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	La gallera	Juego de cazitas en el suelo donde se maneja la precision,el lanzamiento, la coordinacion y el equilibrio.
						los ensacolados	Acuella que es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de tas pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro se maneja agilidad, equilibrio, salto y coordinacion
						Coca o pirinola	Realiza actividad ecuenotria, la idea del juegoes meter la pelota en el pato a través de los movimientos de la mano.
						Yenga	Maneja a través de este juego la precision, lanzamiento, velocidad, el grupo se divide en dos equipos. El primer equipo intentará juntar un grupo de 15 tapas de botellas antes de que los nombres del equipo contrario los golpeen con una pelota pequeña
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE PINTURA	Desarrolla la creatividad, la imaginación, la expresión artística, la motricidad fina y personalidad creadora e inventiva, ayudándole a su desarrollo individual esta resolución de conflictos y la organización de ideas. El objetivo es estimular la
						CONCURSOS	Participa de los concursos infantiles de cubiertos para divertirse con nuevos y pines y bingo de conceptos para reconocer la mayor cantidad de palabras relacionadas al tenis de mesa
						DIA DEL NIÑO ABRIL	Fortalece los lazos de amistad y solidaridad haciendoque participque de este evento
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS	Participa de las actividades propuestas en el manejo de los patrones basicos del movimiento.
						RELEVOS	Participa de carrera de obstaculos en el manejo de la raqueta y el progpong.
						OBSTACULOS	Desarrolla habilidades que posibiliten la adquisicion de destrezas en la ejecucion de los circuitos
						OBSTACULOS	participa de manera activa ante las actividades que se brindan.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES INICIAL	Festival para evaluar las condiciones fisicas que a su vez lo utilizan para observar quien tiene mejor rendimiento
						PREDEPORTIVOS	participar integraciones con otros deportistas a nivel municipal
						FESTIVAL DE HABILIDADES FINAL	Festival para evaluar las condiciones fisicas que a su vez lo utilizan para observar quien tiene mejor rendimiento

FECHA DE ENTREGA	26 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA



"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
P E R F E C C I O N A M I E N T O		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas
						RITMO	Incrementar la ejecucion de movimientos de determinadas acciones.
						EQUILIBRIO	realiza ejercicios que le permitan desarrollar su habilidad con profundidad
						ORIENTACION	se ubica de una manera clara a traves de diferentes pauta
						DIFERENCIACION	Incrementar la ejecucion de movimientos de determinadas acciones.
						REACCIÓN	tiene la capacidad de reaccionar frente a un ataque
						ADAPTACIÓN	Adquiere la habilidad de implementar otra actividades diferentes al juego
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza de un lado al otro utilizando el objeto del deporte
						CORRER	participa en actividades de relevo, donde su factor fundamental es correr
						SALTAR	realiza ejercicios con soga y tungo hace golpes con raqueta
						ATRAPAR	desarrolla la habilidad de atrapar a traves de diferentes juegos
						RODAR	hace ejercicios de rollos en el piso para utilizar sus habilidade smotrices
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	organización por grupos y explicacion de los principales ejercicios de fuerza
						EXPLOSIVA	Realiza diferentes ejercicios de movilidad articular utilizando las extremidades inferiores.
						COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD	ejercicios de rutina para la capacidad física de la fuerza
						COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD	Practica ejercicios, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Trabaja continuamente una actividad durante tiempo prolongado.
						ANAEROBICA	Trabaja actividades con intencidad en tiempo breve.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reaccion por medio de ejercicios de meza
						VELOCIDAD GESTUAL	Mejorar la velocidad gestual por medio de repeticiones rápidas y de poca cuantia
						VELOCIDAD DE ACCION	Optimizar la fuerza explosiva en miembros inferiores y superiores en pro del tenis de mesa
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Desarrollar la flexibilidad como elemento protector y potencializador de gestos técnicos
						ESTATICA	Desarrollar la flexibilidad como elemento protector y potencializador de gestos técnicos
		TECNICO	DESTREZAS	1	INVERSO	ENTRENAR UN GOLPE OFENSIVO DE SEGUNDA BOLA CON ROTACIÓN INVERSA A SERVICIO EN ZONA 1 Y ZONA 2	El jugador asumira la posición adecuada de las piernas para ejecutar el golpe
							Acomodación del cuerpo en tiempo real, incluyendo el trabajo de desplazamiento
							Generar repeticiones para mejorar el gesto técnico
						GOLPE	Ejecuta ejercicios biomecanicos aplicando secuencias conectas de golpe
							reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe
				2	CONTRA TOP DE DRIVE	OBTENER UN GOLPE DE CONTRA OFENSIVA PARA GENERAR EL RITMO	Genera repeticiones para mejorar el gesto técnico y entender el punto de impacto
							Acomodación del cuerpo con respecto a la bola, generando ubicación adecuada de la bola y gran aceleración por la posición del cuerpo
							Situacion que se asemeja al tiempo real donde el deportista debe acomodarse y generar un ángulo adecuado para el impacto de la bola
							Situación de tiempo real donde la bola será irregular y el jugador debe aprender a moverse para luego generar un contra ataque
				3	CONTRA TOP DE REVES	OBTENER UN GOLPE DE CONTRA OFENSIVA PARA GENERAR UN CAMBIO DE RITMO	Genera repeticiones para mejorar el gesto técnico y entender el punto de impacto
							Acomodación del cuerpo con respecto a la bola, generando ubicación adecuada de la bola y gran aceleración por la posición del cuerpo.
							Situacion que se asemeja al tiempo real donde el deportista debe acomodarse y generar un ángulo adecuado para el impacto de la bola.
							Situación de tiempo real donde la bola será irregular y el jugador debe aprender a moverse para luego generar un contra ataque
				4	EL SERVICIO	SERVICIO ZONA 1	Ejecutar el mayor numero de repetición de servicios con rotación por arriba , por abajo, longitufinal y neutro
						SERVICIO ZONA 2	Ejecutar el mayor numero de repetición de servicios con rotación por arriba , por abajo, longitufinal y neutro
						SERVICIO ZONA 3	Ejecutar el mayor numero de repetición de servicios con rotación por arriba , por abajo, longitufinal y neutro
						DERECHA	Ejercios biomecanicos repetitivos del servicio por derecha
						IZQUIERDA	Ejercios biomecanicos repetitivos del servicio por izquierda
				5	RAQUETA	PRÁCTICO	Desarrolla el manejo apropiado de la raqueta, teniendo en cuenta que hay diversas formas de manejarla
							aplicación de diferentes ejercicios para la toma de la raqueta
							Desarrolla la posicion básica de la toma de la raqueta
						INDIVIDUAL	Realiza golpes con una superficie plana y fija, siguiendo el ritmo.
						TECNICO	Realiza golpes haciendo giros de reves y derecha
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	Identifica el año en el que surgio el tenis de mesa
						ORIGEN	Identifica el Origen del tenis de mesa
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	reconocer quien es el jugador significativo en el tenis de mesa
						HISTORIA EN COLOMBIA	localizar la historia del tenis de mesa en colombia y en Cundinamarca.
						PAISES LIDERES EN EL TENIS DE MESA	Identificar los paises potencia en el tenis de mesa y sus principales rpuntos al deporte.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						JUEGO LIMPIO	participa activamente en la retroalimentacion del juego limpio y experiencias significativas.
						INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria necesaria para practicar el tenis de mesa como deporte.
						BIOSEGURIDAD	Identifica cuales son las protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al sitio de practica deportiva.
						JUEGO DE ROLES	Acepta y participa en las competencias internas del juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica, se acepta y acepta a los demas tal como son.
						IDENTIDAD PERSONAL	Respeta cada una de las diferencias de sus compañeros
						TRABAJO GRUPAL	se adapta, acepta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
						TRABAJO GRUPAL	colaboran para tener el sitio de trabajo en óptimas condiciones
						SENTIDO DE PERTENENCIA	utiliza ropa adecuada para las practicas deportivas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Vive en el respeto hacia los demas
						AUTODISCIPLINA	Ser autodisciplinado enfocado en unas metas
						PARTICIPACION	Participa de las actividades propuestas con entusiasmo
						JUEGO LIMPIO	Practica el comportamiento leal y sincero
						CUMPLIMIENTO	Es cumplidor de los deberes
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Los jugadores entienden la importancia de la practica diaria de su cuerpo para su óptimo desarrollo en del deporte
						ALIMENTACIÓN	Indicacion de hidratacion continuamente antes y durante el entrenamiento
						PRESENTACION PERSONAL	se indicará la importancia de ropa deportiva y comoda en especial el uso de gamuloreto, camiseta y tenis
						DESCANSO Y SUEÑO	Los jugadores entienden la importancia del descanso para el buen desarrollo de la actividad física
						EJERCICIO FISICO	Los jugadores entienden la importancia de la actividad física para su óptimo desarrollo del deporte
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Estimulacion de aptitudes y competitivas que las lleve a ser autosidiadas en su mejoramiento continuo y a la vez sea satisfactorio psicologicamente
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Autosuperacion por parte del jugador motivado por el profesor.
						SUPERACIÓN	Dedica tiempo para practicar en casa golpes de reves
						SUPERACIÓN	Adquiere habilidades y supera dificultades progresivamente durante la practica.
						ÉXITO	Mantiene siempre una mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconoce y aprende que el control mental es un factor decisivo en cualquier actividad deportiva a nivel individual o de equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce que la interacción pacifica y armoniosa entre compañeros dentro de un mismo espacio se dan en las distintas facetas de la actividad deportiva
						HABILIDADES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo, solucionando conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Reconoce sentimientos y emociones generando autoconfianza en todo lo que haga
						EMPATIA	Comprende y se pone en la situacion de los demas, ante cualquier dificultad
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONCURSOS	Participa de los concursos tablero de colores para divertirse con manejo y pos y tengo de conceptos para reconocer la mayor cantidad de palabras relacionadas al tenis de mesa
						ROLOS	Realiza este actividad con material movilable. Por equipo de jugadores se debe perseguir el mismo objetivo, conseguir el mayor numero de puntos y llevar el equipo rival con ello a tierra hasta romper todo el equipo y
						LA FILA INDIA	Realiza actividad para fortalecer el movimiento de la estructura corporal en el momento de la meza tambien contra un tablero o pared. se refuerza el uso del implemento
						ARMANDO LA PALABRA	Aprende que esta actividad fácilita que los integrantes interactúen mutuamente, se les reparte hojas con letras aparitadas. Cada participante tendrá una hoja y no sabrá que letras tienen los demás. se elegirá aras
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LOS ENCOSTALADOS	Incrimita que es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro en menor tiempo posible. Gana
						COCA O PIRINOLA	Realiza actividad viconsotra, la idea del juego es meter la pelota en el palo a través de los movimientos de la meza.
						YERMIS	Maneja a través de este juego la precision, lanzamiento, velocidad, el juego se divide en dos equipos. El primer equipo intentara juntar un grupo de 5 bajo el bonet las ocho de ques los miembros del equipo deberán
						LA GOLOSA	Juego de carreras en el cual donde se maneja la precision,el lanzamiento, la coordinacion y el equilibrio.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE PINTURA	Realiza un pequeño taller practico de pintura libre y creativa que incentive la capacidad y personalidad creadora e inventiva, ayudándole a la
						CONCURSOS	Participa de los concursos tablero de colores para divertirse con manejo y pos y tengo de conceptos para reconocer la mayor cantidad de palabras relacionadas al tenis de mesa
						DIA DEL NIÑO ABRIL	Fortalece los lazos de amistad y solidaridad haciendose participe de este evento
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS EN MOVIMIENTO	Participa de las actividades propuestas en el manejo de los patrones basicos del movimiento.
						RELEVOS	Participa de la carrera de obstaculos en el manejo del espacio, la meza, la raqueta y el pongueng.
						OBSTACULOS	Permite la mentalizacion y mejora su habilidad en velocidad mediante la realizacion de circuito, por estaciones contabilizadas por tiempo
						OBSTACULOS POR PAREJAS	Juegante estrategia de juego en pareja teniendo en cuenta que tiene un par con el que debe realizar la actividad
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES INICIAL	Testimat para evaluar sus condiciones físicas que a su vez lo ubiquen para obtener quien tiene mejor rendimiento
						PREDEPORTIVOS	Realizar integracion con otros deportistas a nivel municipal
						FESTIVAL DE HABILIDADES FINAL	Testimat para evaluar sus condiciones físicas que a su vez lo ubiquen para obtener quien tiene mejor rendimiento

FECHA DE ENTREGA	26 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9;00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:30:PM A 2:30 PM	GRUPO			INICIACIÓN GRUPO 2					
	SEDE DE TRABAO			CASA DE LA CULTURA					
2:30 A 4: 30 PM	GRUPO		INICIACIÓN GRUPO 1	INICIACIÓN GRUPO 1	INICIACIÓN	INICIACIÓN GRUPO 2			
	SEDE DE TRABAO		CASA DE LA CULTURA	CASA DE LA CULTURA	VEREDA EL TRIGO	CASA DE LA CULTURA			
4:30 P.M. A 6: 30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN GRUPO 1	FUNDAMENTACIÓN GRUPO 2	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN GRUPO 2			
	SEDE DE TRABAJO		CASA DE LA CULTURA	CASA DE LA CULTURA	VEREDA EL TRIGO	CASA DE LA CULTURA			
6:30 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN GRUPO 1					
	SEDE DE TRABAJO			CASA DE LA CULTURA					
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 LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN

OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS- ACTIVIDADES DIARIAS	
FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NIVEL	INICIACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CASA DE LA CULTURA Y POLIDEPORTIVO CENTRAL









EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS- ACTIVIDADES DIARIAS	
FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CASA DE LA CULTURA Y POLIDEPORTIVO CENTRAL









EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS- ACTIVIDADES DIARIAS	
FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CASA DE LA CULTURA Y POLIDEPORTIVO CENTRAL









OBLIGACIÓN 4



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	3	8		3	8										11
8 AÑOS	8	9	4	4	5	4									17
9 AÑOS	4	2	2	2		2									6
10 AÑOS	3	4	2	1	1	3									7
11 AÑOS	2	3	2		3										5
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	19	26													47



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

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	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	3105520188	1				1	1	1	1				1	1						1		1	1					1	1	1			12	10	2	98%
2	CASALLAS BERNAL ZAMAY	3125041332	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
3	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA		1				1	1	1	1					1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
4	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDRO	3115271957	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1					1	1	1			12	10	2	98%
5	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	3112778658	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
6	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	3209662639	1						1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	9	3	98%
7	NOVOA RINCON JAMMPIER ALEJANDRO	3125299804	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
8	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARATH	3107864003	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	98%
9	SAAVEDRA GONZALEZ BREYMER ANDRES	3185039604	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
10	TORRES GAITAN DULCE MARIA	3115578530	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1		1			12	11	1	99%
11	VASQUEZ CRUZ SALOME	3162691266	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
12	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	3168477952	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
13	ARANGUEN ALVAREZ LEANDRISMAR SOFIA	3223292162	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	10	2	98%
14	ARANGUEN RODRIGUEZ KAMILA VICTORIA		1				1	1	1	1				1	1						1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
15	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	3168983192	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
16	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIAGO	3115282289	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
17	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	3115049068	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
18	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	3133460344	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
19	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	3132945920	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
20	FONSECA PARDO ORIANA	3167555608	1				1	1	1	1				1	1						1	1		1				1	1	1	1			12	10	3	98%
21	GARZON PADILLA JUAN DAVID	1072593311	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
22	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	3209273022	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
23	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	3168207304	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1		1			12	12	0	100%
24	RAMIREZ MARQUEZ JAIME ANDRES	3213840869	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
25	RODRIGUEZ SEGURA YEISSON SDREY	3183014931	1				1	1	1	1				1	1							1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
26	SANTOS HERRERA MATIAS	3204709833	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
27	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	3138640024	1				1	1	1	1				1								1	1	1				1	1	1	1			12	10	3	98%
28	URREGO GONZALEZ ANA MARIA	3124363414	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1					1	1	1	1			12	11	1	99%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BAQUERO CERVANTES SAMUEL ALEXIS	3108065324	1				1	1	1	1				1	1						1		1	1					1	1	1			12	10	2	98%
2	CASTIBLANCO GOMEZ LUCIANA	3186907866	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
3	CASTIBLANCO MARTINEZ MARIA ALEJANDRA	3175400189	1				1	1	1	1					1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
4	GARZON MONTOYA JOSE ALEJANDRO	3123907416	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1					1	1	1			12	10	2	98%
5	LOPEZ RUIZ WILMAR ANDRES	3166130637	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
6	SANCHEZ LIPONCE JHOJAN STIVEN	3242814668	1						1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	9	3	98%
7	BELTRAN AVENDAÑO YEISSON JAVIER	3138752621	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
8	CASALLAS CORTES DAMIAN	3502734194	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	98%
9	CASTIBLANCO BOBADILLA LISETH	3115282889	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
10	CASTIBLANCO BOBADILLA KAREN DAYANA	3115282889	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1		1			12	11	1	99%
11	CRISTANCHO BOBADILLA NIKOL VANESA	3196803780	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
12	GONZALES CAMELO JULIAN DAVID	3224697953	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
13	MEDINA MOLINA LAURA VALENTINA	3108066210	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	10	2	98%
14	CABALLERO ANACONA DIEGO ALEXANDER	3132731589	1				1	1	1	1				1	1						1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
15	GARCIA RIAÑO MIGUEL ANGEL	3202228928	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
16	RIAÑO CRUZ TANIA SOFIA	3153398021	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
17	RODRIGUEZ SIERRA KAREN JULIANA	3177997547	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1		1	1			12	11	1	99%
18	GAVIRIA ZAMBRANO NIKOLL JULIANA	3106787665	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
19																																				
20																																				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BUSTOS GUTIERREZ NICOLAS CAMILO	3168983192	1				1	1	1	1				1	1						1	1	1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
2																																		0	0	0	#¡DIV/0!
3																																		0	0	0	#¡DIV/0!
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																					
10																																					

OBLIGACIÓN 5





OBLIGACIÓN 6

INICIACIÓN ABRIL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/04/22	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Desarrollar por medio de desplazamientos las capacidades motrices básicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento en espacios grandes participa de los juegos: rodar el aro, lanzar y recibir el aro, carrera de numeros.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1.	Acoplamiento			
2. Se realiza movimientos de desplazamiento lento y pausado dentro de tres metros cuadrados y van frotando entre sus manos una bola de ping pong, en ese mismo espacio tratamos de atrapar el ping pong que es lanzado por el formador u otro compañero con las manos, luego con un vaso desechable.	Ritmo	X	20	
3	Equilibrio			
4 Caminar alrededor de la mesa manipulando el ping pong llevandolo en la palma de la mano, entre los dedos, rodado.	Orientación	X	20	
5	Diferenciación			
6. Ubicados en un circulo tratar de tocar el ping pong con las canicas que seran lanzadas por cada uno por turnos.	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualiza la realizacion de unos buenos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre las	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/ 04/ 22	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Desarrollar por medio de desplazamientos las capacidades motrices básicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento en espacios grandes, Juego de la carretilla,	Resistencia	Aerobica	**X**	30	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1.	Acoplamiento			
2. Se realizara una caminata por los alrededores del campo deportivo, observando los diferentes movimientos llevando alguna clase de obstaculo, la misma raqueta, el ping pong, un pedazo de madera, una cuchara, un vaso deshechable.	Ritmo	X	50	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualiza la realizacion de unos buenos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/ 04/22	Lugar: CASA DE LA CULTURA	Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA	Hora: 2:30 A 4:30 P.M.	N° de sesión: 15	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			N° de deportistas: 26		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa.
Objetivo Especifico: Desarrollar por medio de desplazamientos las capacidades motrices básicas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	X	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	X	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	X	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento pausado en espacios reducidos	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas
2.	Ritmo			
3. Caminar sobre cuerdas llevando una cuchara plastica y un ping pong con mano derecha , luego con mano izquierda	Equilibrio	X	25	
4. Caminar sobre cuerdas y en distintas direcciones llevando el ping póng sobre la palma de la mano, sostener en el empeine del pie.	Orientación	X	25	
5. Caminar por diferentes planos con diferentes posiciones de brazos	Diferenciación	X	25	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9. Aprende que caminar es saludable	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/04/22	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Desarrollar por medio de desplazamientos las capacidades motrices básicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento rapidos en espacios grandes	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas se desplazan alrededor de las mesas empuñando la raqueta de varias formas según indicaciones del formador.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, conos, platillios, vendas….**
2. Se realiza movimientos de desplazamiento rapido y lento (pie tras pie, con un solo pie derecha-izquierda, ojos vendados)dentro de un cuadro de 5 metros cuadrados en diferentes direcciones y con diferentes obstaculos conos, ping pong, cuerdas, raquetas.	Ritmo	X	15	
3. Se realiza movimientos de desplazamiento rapido y lento (pie tras pie, con un solo pie derecha-izquierda, ojos vendados)dentro de un cuadro de 5 metros cuadrados en diferentes direcciones y con diferentes obstaculos conos, ping pong, cuerdas, raquetas.	Equilibrio	X	15	
4. Se realiza movimientos de desplazamiento rapido y lento (pie tras pie, con un solo pie derecha-izquierda, ojos vendados)dentro de un cuadro de 5 metros cuadrados en diferentes direcciones y con diferentes obstaculos conos, ping pong, cuerdas, raquetas.	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6. Se realiza movimientos de desplazamiento rapido y lento (pie tras pie, con un solo pie derecha-izquierda, ojos vendados)dentro de un cuadro de 5 metros cuadrados en diferentes direcciones y con diferentes obstaculos conos, ping pong, cuerdas, raquetas.	Reacción	X	15	
7.	Adaptación			
8. Aprende que correr es saludable.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualiza la realizacion de unos buenos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 Y 12/04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2 y 3**
Nombre del Formador: Lina Feranada Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de habilidades motrices basicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.Manejo de la lateralidad a traves de diversos juegos de movimientos rapidos, juego de "la lleva" solo por lado derecho vamos a correr, luego solo por lado izquierdo.		Desplazamiento	**X**	30	
7. Ubicar los elementos propuestos realizando **c**arrera de velocidad recoger la raqueta y ubicarla al lado derecho de la mesa. Se realizan variantes mediante relevos con dos equipos compitiendo.		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Realizar movimientos rapidos que tienen como objetivo principal llevar el cuerpo de un lado a otro imitando algunos animales.		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que la actividad fisica es saludable.	Patrones Basicos de Movimiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13Y 19/04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINAFERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Practica la carrera de 10 y 20 metros en superficies planas y semiplanas.	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6. Compite contra su propio elemento de practica el ping pong es lanzado y este corre a alcanzarlo, el ping pong es lanzado hacia arriba y este debe recogerlo con un vaso deshechable.		Desplazamiento	**X**	25	
7. Con el juego "la lleva de colores" corre en pequeños espacios.		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que la actividad fisica es saludable.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 Y 21 /04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	**5**	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	**3**	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	**6**	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	**6**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, aros, conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5. Realiza saltos con desplazamientos laterales usando aros, cuerdas, conos llevandolos en las manos.	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6. Practica saltos manejando la raqueta y el ping pong.		Desplazamiento	**X**	15	
7.A traves de juegos como la golosa salta en pequeños espacios.		Reacciòn	**X**	40	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	X	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que la actividad fisica es saludable.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Con ubicación de los aros, conos, platillos en hilera o en fila se realizan los saltos a pie junto, en un solo pie, con pie derecho y pie izquierdo.		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, vendas.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Trabajo en grupo, realizar ejercicio alrededor de la mesa pie junto, en un solo pie, con pie derecho y pie izquierdo, con los ojos vendados pero esta no puede ser tocada con ninguna parte del cuerpo.	Adaptación		30	
8.Ejercita todo el esquema corporal. Juego de la estatua	Patrones Basicos de Movimiento		20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:26/04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Practica el salto contra la pared, usando una tiza de colores marcara con su brazo izquierdo la altura alcanzada en el salto, luego repite con su mano derecha.		Explosiva	**X**	25	
3	Resistencia	Aerobica			
4. Practica el juego "saltos enredados" consiste en llevar un balon apretado con los muslos entre las piernas. El recorrido debe ser minimo tres metros		Anaerobica	**X**	25	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Practica el juego pasar la pelota por encima de la cabeza sin que caiga, en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta en una distancia de 8 metros.		Estatica	**X**	25	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	X	5	
5.	Diferenciación			
6. Reacciona rapidamente ante un estimulo que surge desde cualquier situacion, un golpe sobre la mesa, una palmada, un pitazo, una palmada en la espalda.	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar y rodar).

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, balones livianos,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Ubicados todos en un circulo uno de cada equipo con las piernas abiertas pie contra pie, cada par de piernas abiertas representa una porteria, cada jugador agachado y con las manos juntas intenta meter gol dirigiendo la pelota rodada entre las piernas de un adversario.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4		Anaerobica			
5.Participa del juego "Mira como vuela" se dibuja un circulo donde los jugadores deben ubicarse dentro con los brazos estirados a los lados, el formador lanzara una pelota hacia lo alto y dice el nombre de uno, quien debe atrapar la pelota antes que caiga al piso, todos deben participar.	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, valdes medianos, cajas.**
1.Colocar cajas, valdes plasticos medianos , vasos deshechables u otros elementos para insertar los pimpones..	Acoplamiento	**X**	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	X	20	
5.	Diferenciación			
6. Reacciona rapidamente ante un estimulo	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.pruebas antropometricas				
2. salto horizontal y vertical.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualizo la realizacion de unos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/ 04/ 22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar, rodar**)**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, canicas.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3,. Realiza el juego de"la canica rodante" se hace una canal o camino en diferentes direcciones en la tierra o con arena, de ancho como una canica para que ella ruede al ser impulsada con el dedo indice de cada uno de los participantes, ganara el que menos tiempo gaste en llegar con su canica rodante.	Resistencia	Aerobica	X	20	
4. Juega alevantarse en la punta de los pies empinandose teniendo de apoyo una pared.		Anaerobica	X	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6. El formador lanzara ping pong por ping pong hacia arriba y cada participante intentara atrapar con un vaso deshechable luego con la mano izquierda, luego con mano derecha.		Desplazamiento	X	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, colchonetas, bolsas plasticas**
1.Se integra con facilidad al grupo	Acoplamiento		X	5	
2.	Ritmo				
3.Ayuda a mejorar la postura corporal	Equilibrio		X	10	
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio Realiza golpeos recorriendo un circuito de habilidades con diferentes obstáculos adaptados a su nivel y características rodar sobre una colchoneta, atrapar el pimpon con una bolsa plastica pequeña.	Orientación		X	20	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. continuación de pruebas				
2 prueba de 50 y 20 metros				
3. shuttel run				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualiza la realizacion de unos buenos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/04/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion variadas sencillas y dinamicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Un deportista dirige la actividad de movilidad	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
5. Se sostiene por 30 segundos en su pie derecho, luego en el izquierdo.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
		Explosiva			
3 .Realiza saltos con la soga	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
		Anaerobica			
2. Corre a velocidad 10 metros	Velocidad	Maxima	**X**	15	
		Desplazamiento			
7.Realiza con un globo un ciclo de 10 golpes con la mano izquierda, luego con mano derecha		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1.	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. Camina sobre una cuerda de 5 metros	Equilibrio	X	15	
4	Orientación	X	15	
5	Diferenciación			
6. El instructor direge la clase,y da la continuidad de la prueba faltante. 300 metros	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos dinamicos y estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo y se realizan las	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se visualiza la realizacion de unos buenos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se brindan espacios de reflexion sobre	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN

FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 / 04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨TRIQUI¨se forman grupos de 3 personas: los 3 deportistas se ubican en columna y sale el primero corre, toman un platillo y lo ubican en un cuadro, cuando llegue nuevamente al lugar departida sale el siguiente y asi hasta salir el tercero; el objetivo es hacer el triqui, de forma horizontal, vertical o diagonal, va acomulando puntos el equipo que haga mas triquis.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego ¨TRIQUI¨se forman grupos de 3 personas: los 3 deportistas se ubican en columna y sale el primero corre, toman un platillo y lo ubican en un cuadro, cuando llegue nuevamente al lugar departida sale el siguiente y asi hasta salir el tercero; el objetivo es hacer el triqui, de forma horizontal, vertical o diagonal, va acomulando puntos el equipo que haga mas triquis.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta y luego recogerlo "grupo 4 personas"	Acoplamiento	**x**	10	
2. hacer ejercicios de lateralidad "trenza" llevando el pin- pong con la raqueta y haciendo sus respectivos golpes.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Coordinar los movimientos realizados utilizando la lateralidad	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
4. Tareas en casa y recomendaciones		3 MIN	ejercicios aplicados en la sesion de clase.	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articlar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe derecha y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos, raqueta y ping pong**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, y explica los direntes golpes que hay, se trabajará golpe derecha " golpe que se ejecuta despues de un bote por el lado dominante del jugador"		Desplazamiento	**x**	15	
7. El instructor direge la clase, en grupos deben practicar elgolpe de derecha.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante	Acoplamiento	**x**	15	
2. Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 ubicación en la mesa de tenis y explicaión de	componente teorico	x	10	
9. realizacion del ejercicio de la postura basica en el tenis de mesa	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	5 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad artuclar dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego "golpe de pared " los niños intentan hacer un golpe reves y a la vez realizando un desplazamiento 2x 2	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos, raqueta y ping pong**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, y explica los direntes golpes que hay, se trabajará golpe reves" golpe que se ejecuta despues de un bote por el lado no dominante del jugador"		Desplazamiento	**x**	15	
7. El instructor direge la clase, en grupos deben practicar el golpe de reves.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta	Acoplamiento	**x**	15	
2. Golpear el ping-pong con la raqueta	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 ubicación en la mesa de tenis y explicaión de postura básica	componente teorico	x	10	
9. realizacion del ejercicio de la postura basica en el tenis de mesa	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	5 MIN	instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	, fomentando los valores de respeto,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	3 MIN	ejercicios aplicados en la sesion de	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:7/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**		
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Circuito polimotor: pasar saltando por los aros, carrera de encostalados y armar rompecabezas.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los deportistas se ubican en 2 grupos y realizan elejercicio piedra papel o tijera.	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, cuchara y ping pong**
1. El instructor direge la clase, y explica los direntes golpes que hay, se trabajará "servicio" golpe que debe ejecutarse detrás de la linea de fondo, entre la linea lateral y la marca central, golpe en el cual se pone la pelota en juego.	Acoplamiento	**X**	30	
	Ritmo			
3. El instructor direge la clase, en grupos deben practicar el golpe de servicio.	Equilibrio	**X**	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. dar golpe al ping pong y el objetivo es que el otro deportista responda el golpe.	Reacción	**X**	20	
7.	Adaptación			
8. Realización de desplazamientos laterales	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 y 12 /04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2 y 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego ¨EL GATO Y EL RATON ¨ Un deportista sera el gao y el tro el raton los otros seran el circulo y su mision es cuidar el rato para que el gato no se lo coma.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion del ejercico de la trenza, el objeto a pasar el ping pong		Desplazamiento	**x**	15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,bolsa plastica y ping pong**
1. Ejercico viso manual, lanzaran el pinpon hacia arriba e ir rotando en el circulo hacia el lado derecho, el objetivo es que ningun deportista debe dejar caer el ping pong.	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3. en grupos de 4 tomaran una lona de cada punta el ejercio es formar dos grupos y coordinar el lanzamiento de un ping pong para que el otro grupo recepcione y atrape en su lona el pingpong	Equilibrio	**x**	**15**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. en grupos de 4 tomaran una lona de cada punta el ejercio es formar dos grupos y coordinar el lanzamiento de un ping pong para que el otro grupo recepcione y atrape en su lona el pingpong	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8 desplazamientos derecha a izquierda,	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 Y 19/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana:3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos y ping pong**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Correr alrededor de las mesas y cada vez que diga tango el jugador que quedo elegido reponde un golpe de los practicados anteriormente, derecha, reves y servicio.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Hacer dos grupos de deportistas y relizar los ejercios aprendidos, con acomulación de puntos para poder incentivar a la competencia.	Acoplamiento		**x**	20	
2. Hacer dos grupos de deportistas y relizar los ejercios aprendidos, con acomulación de puntos para poder incentivar a la competencia.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de		x		
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	, fomentando los valores de respeto,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 Y 21/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posible, siendo la altura del rebote libre.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Realizar los rebotes a alturas variables. En principio podemos iniciar con el rebote a la altura de los ojos y posteriormente buscar el mayor número de combinaciones posibles.	Resistencia	Aerobica	**X**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, botellas plasticas y ping pong**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. Colocar elementos en la mesa e intentar derribarlos mediante golpeos.	Orientación		X	30	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. Realizar ejercicos de coordoinacion llevando la pelota a un lugar especifico	Patrones Basicos de Movimiento		x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	3	
4. continuación de explicación de tipos de golpes. Voleas. Se golpea a la pelota antes de que caiga al suelo y remates se ejecuta por encima de la cabeza. Por parejas se incia el ejercicio intentando hacer estos golopes y observando las dificultades para poder corregirlas.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion del ejercico de la trenza, el objeto a pasar el ping pong por arriba de		Desplazamiento	**x**	15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos y ping pong**
6. realizacion del ejercico de la trenza, el objeto a pasar el ping pong por arriba de la cabeza	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3. en grupos de 4 tomaran una lona de cada punta el ejercio es formar dos grupos y coordinar el lanzamiento de un ping pong para que el otro grupo	Equilibrio	**x**	**15**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Pasarse un balón con los pies mientras golpeamos una pelota con la raqueta sin que se caiga	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x	5	
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨El que pierda se sale": Partidillos a varios puntos (5 ,7 ,11) y el que gane se queda en la mesa y juega contra otro rival que espera su turno para enfrentarse al ganador.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo Ardillitas cambian de lugar, se explica la actividad y se le dice a los deportistas que cada vez que se dice ardillitas cambian de lugar, ellos deben buscar otra casa.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta contra la pares y luego recogerlo	Acoplamiento		**x**	15	
2. hacer ejercicios de lateralidad llevando el pin- pong con la raqueta y haciendo sus respectivos golpes vistos en clase.	Ritmo		x	20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de		x		
desplazamiento 2x 2 inententando hacer remates	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Trote según el espacio delimitado por el formador, a medida que el silvato suene los deportistas deberan aumentar su velocidad.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizacion de desplazamientos alrededor de la mesa utilizando la posicion base	Fuerza	Maxima		15	
2. los deportistas se ubican en parejas , hace spining mientras el formador va nombrando las diferentes partes del cuerpo las cuales deben ser tocadas por los deportistas. Cuando el instructor diga tocar el aro los estudiantes deben dirijisen hacia el. la primera persona que lo haga gana.		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. primera evaluacion técnica, física y teórica enla escuela de formación de tenis de mesa		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.pruebas antropometricas	Acoplamiento	**x**	5	
2. salto horizontal y vertical.	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana:5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	
Honestidad	**X**	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: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por un deportista	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨La rueda: Una variante más difícil de este juego se llama "la rueda". Consiste en colocar frente a frente a dos grupos de alumnos que, después de haber golpeado la pelota a su turno, van a colocarse en la cola de la fila del otro lado. La dificultad del juego aumenta cuando se elimina a aquellos que han cometido tres fallos, porque hay que dar vueltas alrededor de la mesa cada vez más rápidamente hasta que sólo queden dos. Serán vencedores los dos últimos jugadores, o bien la primera plaza se disputa por medio de un pequeño juego de 5 ó de 11 puntos.	Calentamiento	**x**	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion trayectos variando las formas de desplazarse, adelante a tras derecha e izquierda		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo de reaccion blancos y negros cada equipo escoge un color , cuando el instructor nombre el color el equipo contari debera ir a atrapar a el otro grupo		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos**
1. continuación de pruebas	Acoplamiento	**x**	15	
2 prueba de 50 y 20 metros	Ritmo			
3. shuttel run	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.realizar ejercicos de lateralidad		**x**	**5**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 /04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad artuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego se divide el grupo en dos, se usa un balon de caucho y latas para armar una piramide, la cual sera derribada por el balon de va a lanzar un equipo, en ese momento los del equipo deben intentar ponchar a los del equipo adversario-	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los estudiantes se ubican de a grupos de tres y realizan desplazamientos de espalda y agarrados de los brazos	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase,y da la continuidad de la prueba faltante. 300 metros		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,**
1. continuación pruebas	Acoplamiento	**x**	30	
2. prueba 300 metros	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	
9.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

ESPECIALIZACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 / 04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Adoptar una postura ideal para ejecutar los golpes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Repetición con desplazamiento lateral	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4 Adoptando la posición básica, flexión de		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
6. saltos a un pie;la pelota se sostiene		Desplazamiento	**x**	20	
7 Relevos de retornos (relevo con carrera de		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
Con un recipiente lleno de pelotas el profesor	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego a 1 set con rotacion de rival	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2 Afianza el desarrollo de tacticas para realizar		**X**	15	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 / 04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico:desarrollo de los fundamentos técnicos del Tenis de Mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje de golpes basicos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1. De 8-10 jugadores formaran un circulo	Fuerza	Maxima	**x**	20	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5 carreras de relevos; por equipos deberan	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6		Desplazamiento	**X**		
7		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2.Muestra seguridad en la ejecucion de sus	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Derecha: Golpear la pelota con la paleta sobre			20	**Recurso humano**
Revez: Con un recipiente lleno de pelotas el		**X**	20	
Juego				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 / 04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana:15**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Afianzar los patrones motores del tenis de mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar fundamentos técnicos del Tenis de Mesa.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	x	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. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas,	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ejercicios con repeticiones.	Calentamiento	**X**	5	
	5			

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Entre 4 alumnos, dos sujetan una cuerda que	Acoplamiento		10	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4Hacer un rectángulo en la pared con tiza,	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1o corte: Las piernas semi-flexionadas, la			20	**Recurso humano**
2Con un recipiente lleno de pelotas el profesor			20	
3 Juego			20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 / 04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Afianzar fundamentos técnicos básicos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): .

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El jugador lanza la pelota hacia arriba en	Acoplamiento	**X**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Con un recipiente lleno de pelotas, el			20	**Recurso humano**
2 Juego a partida compleya			50	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 y 12 /04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 2 y 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: preparacion fisica enfocado a extremidades superiores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): alcanzar el dominio de los golpes básicos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3 repeticiones de derecha y reves con peso en	Resistencia	Aerobica			
4 flexiones de codo 5x20 con pausa incompleta		Anaerobica	**x**	30	
5	Velocidad	Maxima			
6desplazamiento de objetos de un punto de la		Desplazamiento		20	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Para el Golpe de Derecha y Revés, sin	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 juego	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 Y 19/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana:3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Acoplamiento del deportista para el juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): s.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6Los jugadores se ponen en orden y cada vez le		Desplazamiento	**X**	10	
7los jugadores se reparten a igual número		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4 colocar ese objeto en el lugar de la mesa en	Orientación		20	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1n peloteo paralelo. En el transcurso del	**x**		10	**Recurso humano**
2 ejercicio para ir alternando derecha y	**x**		10	
3 juego	**x**		20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 Y 21/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Ejecutar los despazamientos de forma acertiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): A través de los golpes básicos, el deportista conozcan el

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3 juego de la lleva con variantes como	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 mixto: El jugador uno sacará (cortado o	Acoplamiento		20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Cortes: Con un recipiente lleno de pelotas el	**x**		20	**Recurso humano**
2 Con un recipiente lleno de pelotas el	**x**	**x**	20	
3 Juego	**x**	**x**	20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: desarrollo de las restistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ajuste de ejecucion para saques

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2. salto de caja 10r x 1os con pausas completa		Explosiva	**x**	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4 ejecucion de burpees 10r x 5s con pausas		Anaerobica	**x**	20	
5 30 metros planos 3r	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3. golpes a la pared (derecha y reves), con un pie	Equilibrio		10	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1Con un recipiente lleno de pelotas el	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: desarrollo de la fuerza y felixbilidad atravez de ejercicios diriguidos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicación de esquemas en la mesa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2 balón medicinal: coge un balón medicinal con		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.Torsión de espalda. Sentado en el suelo.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.Una pierna se adelanta, como en las zancadas		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1Derecha tres puntos: aquí entramos a la mesa,	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2 Ataque de derecha: un alumno bloquea de	**x**	**x**	20	
3 Juego	**x**	**x**	10	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: desarroollo de la velocidad mediante ejercicios proyectados

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianzar los golpes básicos, a través de esquemas en mesa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5 Correr con zancadas amplias y apoyos	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6 Durante seis segundos, saltar y meterse		Desplazamiento	**x**	15	
7 Uno de los jugadores con las palmas de la		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Derecho con desplazamiento, un alumno	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2 Juego	**x**	**x**	20	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana:5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: ejecucion tecnica del tenis de mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los fundamentos técnicos básicos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Revés: Ambos alumnos golpean	**x**		20	**Recurso humano**
2 Derecho con desplazamiento Ataque de	**x**	**x**	20	
3 Derecho: se realiza direccionando a los tres	**x**		20	
4 Juego	**x**	**x**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 /04/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Conocer los diferentes esquemas que se pueden realizar en la mesa de tenis.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Juego, competitivo: se pondra en disputa	**x**	**x**	90	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	estiramientos estáticos y dinámicos por	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	o positivo y se hacen las recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	alización de unos buenos patrones básicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	o de reflexión de cuál era la mejor forma d	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

INICIACIÓN MAYO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 /05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	X	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	X	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con trote suave.	Calentamiento	X	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento pausado en espacios reducidos	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**recurso humano , pimpones, raquetas, malla, mesa y colchonetas, espacio abierto.**
2.	Ritmo			
3. Caminar sobre cuerdas llevando una cuchara plastica y un ping pong con mano derecha , luego con mano izquierda	Equilibrio	X	15	
4. Caminar sobre cuerdas y en distintas direcciones llevando el ping póng sobre la palma de las dos manos.	Orientación	X	15	
5. Caminar por diferentes planos con diferentes posiciones de brazos	Diferenciación	X	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.		X	5	
9. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: Desplazamientos: se realiza el movimiento corporal total o parcial como la marcha, carrera, cuadrupedia.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extencion de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (caminar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Espacio libre polideportivo**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con trote suave por la linea del campo de voleibol.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, ping pong y raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento en espacios grandes a traves del juego de la estatua, la lleva de colores.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Se realizara una caminata por los alrededores del polideportivo, CIC o campo deportivo disponible, observando los diferentes movimientos superando alguna	Ritmo	X	30	
3 Realizacion de actividad ludica Relevo con equilibrio de la pelota., vamos a familiarizar a los niños con las habilidades a desarrollar. usaremos la raqueta y una pelota para cada equipo. Se forman los equipos en hileras. A una distancia de 5 metros aproximadamente, cada equipo se coloca frente al otro. A la señal del formador el jugador que tiene la raqueta y la pelota sale caminando o corriendo hacía el compañero que se encuentra al frente, el cambio se efectúa de raqueta a raqueta sin coger la pelota con la mano, al final del relevo los jugadores se sientan al final de sus hileras.	Equilibrio	X	30	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.	Patrones basicos del movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (caminar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con trote suave por la linea del campo de baloncesto	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano y dos trozos de tela unidas a un palo que haga la función de bandera.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento en espacios reducidos cuadros o circulos.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano pimpones, raquetas, balones plasticos de diferentes tamaños**
2. Se realiza movimientos de desplazamiento lento y pausado dentro de tres metros cuadrados y van frotando entre sus manos una bola de ping pong, en ese mismo espacio tratamos de atrapar el ping pong que es lanzado por el formador u otro compañero con las manos, luego con un vaso desechable.	Ritmo	X	20	
3	Equilibrio			
4 Caminar alrededor de la mesa manipulando el ping pong llevandolo en la palma de la mano, entre los dedos, rodado.	Orientación	X	20	
5	Diferenciación			
6. Ubicados en un circulo tratar de tocar el ping pong con las canicas que seran lanzadas por cada uno por turnos.	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.	Patrones basicos del movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (Correr)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con serie de repeticiones sencillas.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento rapidos sobre colchonetas.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano pimpones, raquetas.**
2. Se realiza movimientos de desplazamiento rapido dentro de un cuadro de 5 metros cuadrados en diferentes direcciones y con diferentes obstaculos conos, ping pong, cuerdas, raquetas.	Ritmo	X	20	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
8. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: realizar lanzamientos, pases, recepciones.	Reacción	X	25	
7.	Adaptación			
8. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: Saltos: realiza movimientos donde una o ambas piernas se aleja de la superficie de apoyo. Giros: realizacion de movimientos de rotación de brazos, manos, de muñecas.	Patrones basicos del movimiento	X	25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 Y 11/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (Correr)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran leciones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con serie de repeticiones dirigidas por uno de los	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.Realizar movimientos rapidos que tienen como objetivo principal llevar el cuerpo de un lado a otro imitando algunos animales.	Velocidad	Maxima	**X**	30	
6.Manejo de la lateralidad a traves de diversos juegos de movimientos rapidos, juego de "la lleva" solo por lado derecho vamos a correr, luego solo por lado izquierdo.		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.Actividad ludica, Golpea el globo: actividad para comenzar a acelerar la habilidad y la precisión a través del espacio tiempo. se usara una raqueta para cada jugador y un globo. Los alumnos se distribuyen en parejas, un globo para dos deportistas, se debe lanzar el globo entre los dos utilizando el lado de derecha, cuente cuantos golpes de derecha pueden lograr sin que el globo caiga al piso	Adaptación	X	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 Y 13/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (correr)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con carrera corta rapida y lenta en un espacio de seis metros	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Practica la carrera de 10 y 20 metros en superficies planas y semiplanas	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6. Compite contra su propio elemento de practica el ping pong es lanzado y este corre a alcanzarlo		Desplazamiento	**X**	20	
7. Con el juego "la lleva de colores" corre en pequeños espacios.		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Sostiene el ping pong sobre la raqueta en un lapso de tiempo determinado por ellos mismos	Equilibrio	X	10	
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio con el juego cogele la cola al burro	Orientación	**X**	20	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 Y 18/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	**5**	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	**3**	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	Movilidad Articular	**X**	**6**	
4.Se realiza calentamiento realizando el juego de la carretilla.	Calentamiento	**X**	**6**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, aros, conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5. Realiza saltos con desplazamientos laterales usando aros, cuerdas, conos llevandolos en las manos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6. Practica saltos manejando la raqueta y el ping pong		Desplazamiento	**X**	10	
7.A traves de juegos como la golosa salta en pequeños espacios.		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aplicación de pruebas fisicas y antropometricas	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**60**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 Y 20/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. Con ubicación de los aros en hilera o en fila o con una escalera se realizan los saltos a pie junto, en un solo pie, con pie derecho y pie izquierdo.		Explosiva	**X**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Recurso humano cuerdas, sogas, pimpones, raquetas.**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aplicación de pruebas fisicas y antropometricas	Patrones Basicos de Movimiento	X	70	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 Y 25/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con el juego de la estatua.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Practica el juego "saltos enrredados" consiste en llevar un balon apretado con los muslos entre las piernas. El recorrido debe ser minimo tres metros		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
7. Pelota rodante: sentados en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared, usando el revés de la raqueta rodar la pelota hacia la pared, los niños deben estar sentados y a medida que vaya pasando el tiempo comenzarán a aléjarse gradualmente de la pared.	Adaptación	X	10	
8. Aplicación de pruebas fisicas y antropometricas.	Patrones Basicos de Movimiento	X	70	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar y rodar).

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con trote suave sobre las lineas del campo de futsal	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, balones livianos,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3, Ubicados todos en un circulo uno de cada equipo con las piernas abiertas pie contra pie, cada par de piernas abiertas representa una porteria, cada jugador agachado y con las manos juntas intenta meter gol dirigiendo la pelota rodada entre las piernas de un adversario.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
Participa del juego "Mira como vuela" se dibuja un circulo donde los jugadores deben ubicarse dentro con los brazos estirados a los lados, el formador lanzara una pelota hacia lo alto y dice el nombre de uno, quien debe atrapar la pelota antes que caiga al piso, todos deben participar.		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, valdes medianos, cajas.**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Pique contra la pared: En dúos a una distancia de 1 metro, tratarán de rebotar la pelota contra la pared uno primero y el otro despué, hacer siempre enfasis en la posición de los dedos a la hora del agarre y lograr que cada niño realice el pique. La pelota debe picar una sola vez para cada deportista.	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8. Movimientos rapidos ante un un estimulo que surge desde cualquier situacion, un golpe sobre la mesa, una palmada, un pitazo, un oye, una palmada en la espalda, un grito, golpe de un tambor.....	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar, rodar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de repeticiones	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, canicas.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3,. Realiza el juego de"la canica rodante" se hace una canal o camino en diferentes direcciones en la tierra o con arena, de ancho como una canica para que ella ruede al ser impulsada con el dedo indice de cada uno de los participantes, ganara el que menos tiempo gaste en llegar con su canica rodante.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4. Juega alevantarse en la punta de los pies empinandose teniendo de apoyo una pared.		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6. El formador lanzara ping pong por ping pong hacia arriba y cada participante intentara atrapar con un vaso deshechable luego con la mano izquierda, luego con mano derecha.		Desplazamiento	**X**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, colchonetas, bolsas plasticas**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Ayuda a mejorar la postura corporal	Equilibrio	X	5	
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego de la estatua realizando movimientos con la raqueta y el ping pong ubicados en la mesa de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar, correr y saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con ejercicios en piso y colchonetas.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, vasos desechables, bombas globos, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Camina sobre una cuerda de 5 metros	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2. Corre a velocidad 10 metros		Explosiva	**X**	15	
3 .Realiza saltos con la soga	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4 Recepciona 3 veces el ping pong en un vaso luego del lanzamiento con la mano dominante.		Anaerobica	**X**	15	
5. Se sostiene por 30 segundos en su pie derecho	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6. Realiza con un globo un ciclo de 10 golpes con la mano izquierda		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego de la estatua realizando movimientos con la raqueta y el ping pong ubicados en el campo deportivo y alrededor de la mesa de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN

FUNDAMENTACIÓN MAYO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	
Honestidad	**X**	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: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨la lleva¨los deportistas corren detrás de los otros y a medida que tomen a un compañero, deben ir siguiendo la cadena sin soltarse y seguir cogiendo a las personas que faltan, se repite el juego 4 veces para realizar el intercambio de lider.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Bombas y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego Bombas al aire, se explica la actividad y se le dice a los deportistas que se pondran en juego 10 bomabas, ninguna debe tocar el piso ya que debera ir saliendo la persona que no toco el globo.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta y luego recogerlo	Acoplamiento	**x**	10	
2. hacer ejercicios de lateralidad con un compañero dar la orden, derecha o izquierda y correspondiente a esto los deportistas utilizaran la mano que se nombra.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Coordinar los movimientos realizados utilizando la lateralidad	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
4. Tareas en casa y recomendaciones		3 MIN	ejercicios aplicados en la sesion de clase.	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 /05/22	**Lugar: Casa de la**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -6:30**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego "relevos " los niños se organizan por grupos y empezaran a hacer desplazamiento con su raqueta utilizando la tecnica de agarre que mas se ajuste al deportista	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos, raqueta y ping pong**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, se iniciaran partidos individuales, practicando lo aprendido y corrigiendo falencias		Desplazamiento	**x**	15	
7. El instructor direge la clase, se iniciaran partidos individuales, practicando lo aprendido y corrigiendo falencias, se recordaran continuamente las faltas que se pueden realizar en el deporte, para poder memorizarlas		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano no dominante	Acoplamiento	**x**	15	
2. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 ubicación en la mesa de tenis y explicaión de postura básica	componente teorico	x	10	
9. realizacion del ejercicio de la postura basica en el tenis de mesa	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	5 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 /05/22	**Lugar: Casa de**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

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	**x**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego "CONGELADOS " los niños se cogen unos a otros pero la forma de descongelar es, utilizando el ping- pong y haciendo el lanzamiento para poder liberarlos del hielo.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos, raqueta y ping pong**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
1. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano no dominante		Desplazamiento	**x**	15	
2. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano no dominante	Acoplamiento	**x**	15	
2. Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	componente teorico	x	10	
9. postura de espalda y correccion de agarre de la raqueta	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	5 MIN	instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	, fomentando los valores de respeto,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	3 MIN	ejercicios aplicados en la sesion de	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 /05/22	**Lugar: Casa**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -6:30**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**		
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Circuito polimotor: pasar saltando por los aros, carrera de encostalados y jugar jenga	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los deportistas se ubican alrededor de la mesa y aclararan dudas sobre la regla servicio y devolución	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, y ping pong**
1. los deportistas se ubican individualmente y practicaran servicio	Acoplamiento	**X**	30	
	Ritmo			
3.	Equilibrio	**X**	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. los deportistas se ubican individualmente y practicaran devolución	Reacción	**X**	20	
7.	Adaptación			
8. Realización de desplazamientos laterales con ping pong en la mano	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				
	b			

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 Y 11 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego ¨EL GATO Y EL RATON ¨ Un deportista sera el gato y el otro el raton los otros seran el circulo y su mision es cuidar el rato para que el gato no s elo coma	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion del ejercico de la trenza, el objeto a pasar el ping pong		Desplazamiento	**x**	15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,lona y ping pong**
1. Ejercico viso manual, lanzaran el pinpon hacia arriba y deberan atraparlo en un bolsa plastica	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3. Se enseñara la posición o postura inicial para el tenis de mesa. Se tendrá en cuenta que la postura variará según el lado de agarre de la raqueta.	Equilibrio	**x**	**15**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. en grupos de 4 tomaran una lona de cada punta el ejercio es formar dos grupos y coordinar el lanzamiento de un ping pong para que el otro grupo recepcione y atrape en su lona el pingpong	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8 desplazamientos derecha a izquierda,	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 Y 13 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos y ping pong**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Correr alrededor de las mesas y empuñar la raqueta u otra cuando lo indique el profesor o monitor	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 el agarre de la raqueta se corregira en todas las sesiones a fin de poder corregir los errores obtenidos.	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	, fomentando los valores de respeto,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 Y 18 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posible, siendo la altura del rebote libre. Iniciarlo con la cara de derecha, después de revés y por último alternando derecha y revés.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Realizar los rebotes a alturas variables. En principio podemos iniciar con el rebote a la altura de los ojos y posteriormente buscar el mayor número de combinaciones posibles.	Resistencia	Aerobica	**X**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6, realizar actividades que ayuden a la coordinación oculo manual		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, botellas plasticas y ping pong**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Colocar elementos en la mesa e intentar derribarlos mediante golpeos.	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicos de coordoinacion llevando la pelota a un lugar especifico	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 Y 20 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	3	
4. La fila india: El profesor juega el papel de contrincante para un grupo de niños que golpean la pelota cada uno por turno y después van a colocarse inmediatamente en fila india. Se puede ir eliminando del juego a los niños que cometen tres fallos y el vencedor será el que quede último en la mesa Cuando los jugadores tienen un nivel mínimo de control pueden realizar este juego contra la pared o contra un tablero vertical	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Ping pong y silvato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tecnica de golpe de derecha	Fuerza	Maxima			
2. cada niño realizara su golpe de dereccha		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,bolsa plastica y ping pong
1. Ejercico viso manual, lanzaran el pinpon hacia arriba y deberan atraparlo en un bolsa plastica	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3.repeticion de ejecución de golpe de derecha	Equilibrio	**x**	**15**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. la piramide: el niño debera lanzar los objetos que hay con el ping pong	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8 desplazamientos derecha a izquierda,	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 Y 25 /05/22	**Lugar: Casa de la**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨El que pierda se sale": Partidillos a varios puntos (5 ,7 ,11) y el que gane se queda en la mesa y juega contra otro rival que espera su turno para enfrentarse al ganador.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. enseñanza de la tecnica golpe de reves		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. realizar ejercicios de golpe de reves	Acoplamiento	**x**	15	
2. correción de y sugerencias sobre el golpe de reves	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 /05/22	**Lugar: Casa de**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Trote según el espacio delimitado por el formador, a medida que el silvato suene los deportistas deberan aumentar su velocidad.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizacion de desplazamientos alrededor de la mesa utilizando la posicion base	Fuerza	Maxima		15	
2. los deportistas se ubican en parejas , hace skipping mientras el formador va nombrando las diferentes partes del cuerpo las cuales deben ser tocadas por los deportistas. Cuando el instructor diga tocar el aro los estudiantes deben dirijisen hacia el. la primera persona que lo haga gana.		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor dirige la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo Ardillitas cambian de lugar, se explica la actividad y se le dice a los deportistas que cada vez que se dice ardillitas cambian de lugar, ellos deben buscar otra casa.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta y luego recogerlo	Acoplamiento		**x**	5	
2. hacer ejercicios de lateralidad llevando el pin- pong con la raqueta y haciendo sus	Ritmo		x	5	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de		x		
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	
Honestidad	**X**	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: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨La rueda: Una variante más difícil de este juego se llama "la rueda". Consiste en colocar frente a frente a dos grupos de alumnos que, después de haber golpeado la pelota a su turno, van a colocarse en la cola de la fila del otro lado. La dificultad del juego aumenta cuando se elimina a aquellos que han cometido tres fallos, porque hay que dar vueltas alrededor de la mesa cada vez más rápidamente hasta que sólo queden dos. Serán vencedores los dos últimos jugadores, o bien la primera plaza se disputa por medio de un pequeño juego de 5 ó de 11 puntos.	Calentamiento	**x**	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion trayectos variando las formas de desplazarse, adelante a tras derecha e izquierda		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo de reaccion blancos y negros cada equipo escoge un color , cuando el instructor nombre el color el equipo contari debera ir a atrapar a el otro grupo		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. desplazamiento variando el centro de gravedad, realizando dominio con el ping-pong y la raqueta	Acoplamiento		**x**	15	
2	Ritmo				
3. cada estudiante debe hacer dominio con los elementos, dando golpes con drive y reves, desplazandose por el espacio	Equilibrio		x	15	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.realizar ejercicos de lateralidad		**x**	**5**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego se divide el grupo en dos, se usa un balon de caucho y latas para armar una piramide, la cual sera derribada por el balon de va a lanzar un equipo, en ese momento los del equipo deben intentar ponchar a los del equipo adversario-	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los estudiantes se ubican de a grupos de tres y realizan desplazamientos de espalda y agarrados de los brazos	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, vasos desechables y ping pong**
1. Golpear los globos con la raqueta poniendo en practica los lanzamientos en el tenis	Acoplamiento		**x**	30	
2	Ritmo				
3.llevar en un mano el ping pong y en otra mano un vaso con agua	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. saltando en un pie llevaremos la raqueta y elping pong y trataremos de hacer el mayor numero de golpes	Patrones Basicos de Movimiento		x	30	
9.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

PERFECCIONAMIENTO MAYO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza la tecnica mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Ejercicio propuesto por cada deportista	**x**		40	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	20	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 Falkenberg con una bola en el mismo punto 5	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Footwork con dos revés y un pívot 10 minutos x	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2. juego	**x**	**x**	40	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Footwork con dos revés y un pívot 5 minutos x	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 Se golepeara la pelota alternando lado rojo y	Orientación	x	20	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 Se golpeara desplazándonos por la pista y chocando	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Golpeo con la mano no dominante. Contra el suelo,	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 y 11 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Por parejas. Sentados en el suelo y frente a una	Acoplamiento		20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 Saque corto. Debe quedarse en el campo	Orientación		20	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Golpes con efecto cortado, que la pelota bote a	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 y 13 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 y 18 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5 Colaboración competitiva. Por parejas,	Diferenciación	x	25	
6.	Reacción			
7. Cuatro personas por mesa como mínimo. Uno en	Adaptación	x	25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 y 20 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 Footwork con dos revés y un pívot	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Jugamos un partido de dobles. De forma que el servi	Adaptación	x	40	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Falkenberg con una bola en el mismo punt	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos un partido de dobles. De forma que el		**x**	30	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/ 05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Ejercicio propuesto por cada jugador	Acoplamiento		**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. Competición de saques. En una mesa se realizan	Adaptación		x	30	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2. 7 series de 50 forechand cruzados	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5 7 series de 50 back cruzados	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	20	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/ /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 3 series de 200 forehands a la pared en medio	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. 2 raquetas por jugador golpea con intercambio de f	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

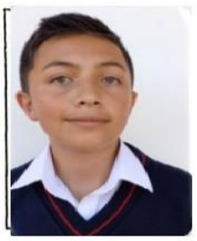
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

OBLIGACIÓN 7

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: Nicolas Camilo
APELLIDOS: Bustos Buitrago
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 10 AÑO 2008
Número de Identificación: 1073236824
Año que cursa: 9 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.M chimbe
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Chimbe
Nombres y Apellidos del padre: Jeysson Camilo Bustos Moreno
Documento de identidad: 1073505626 **de** Funza
Teléfono: 3168983192
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad: **de**
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Jeysson Camilo Bustos Moreno
Teléfono en caso de emergencia: 3168983192

2. 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: Ninguno
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.

Nicolas Bustos
Firma del Menor:
T.I: 1073236824
CELULAR 3194218740

Firma del acudiente
C.C 1073505626
CELULAR 3168983192

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jeysson Camilo Bustos Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1073505626 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Bustos Gutierrez Nicolas Camilo con Tarjeta de identidad No 1073238824 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guayabal de Siquima 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 Guayabal a los 25 (25) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Jeysson Camilo Bustos M.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1073505626

TELÉFONO 3168983192

DIRECCIÓN Vereda Chimbe.

Huella

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: Sarah Camila Bustos Alvarez
APELLIDOS: Bustos Alvarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 06 AÑO 2013
Número de Identificación: 1069648373
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa Chimbe
Edad: 8 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Chimbe
Nombres y Apellidos del padre: Jeysson Camilo Bustos Moreno
Documento de identidad: 1073505626 de Funza
Teléfono: 3168983192
Nombres y Apellidos de la madre: Lina Fernanda Alvarez Carmen
Documento de identidad: 1010208537 de Bogotá
Teléfono: 3168983192
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Jeysson Camilo Bustos Moreno
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: Humero
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO Cual Fractura brazo derecho
ALERGICO A: Ninguno
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.

Sarah Bustos
Firma del Menor:
T.I: 1069648373
CELULAR

Firma del acudiente
C.C 1073505626
CELULAR 3168983192

INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jeysson Camilo Bustos Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1073505626 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sarah Camila Bustos Alvarez. con Tarjeta de identidad No 1069648373 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guayabal de Siquima 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 Guayabal, a los Veintiuno (21) días del mes de Marzo del año dos mil veinti dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Jeysson Camilo Bustos Moreno
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1073505626

TELÉFONO 3168983192

DIRECCIÓN Chimbe

Huella

Escaneado con CamScanner

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Danna Yesenia Parada Franco ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1016862236 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sarah Isabel Cepeda Parada.
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guaybal de Siquima 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 Guaybal a los Ocho (8) días del mes de Abril. del año dos mil veintiuno (2022)

Danna Yesenia Parada Franco.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1116862236

TELÉFONO 3214045010

DIRECCIÓN Cra 1 # 4-54 Centro

Huella

Escaneado con CamScanner

30

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: Sarah Isabel
APELLIDOS: Capera Parada
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 09 AÑO 2013
Número de Identificación: 1.158.214.363
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Mario Fidel Suarez.
Edad: 8 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 1 # 4-54 Centro.
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Iran Capera Campos
Documento de identidad: 1015947393 de Bta.
Teléfono: 3204115730
Nombres y Apellidos de la madre: Dana Yesenia Parada Franco
Documento de identidad: 1116862236 de Bogotá
Teléfono: 3214045010
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Dana Yessenia Parada Franco
Teléfono en caso de emergencia: 3214045010

2. 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: Ninguno
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.

Sarah Capera
Firma del Menor:
T.I: 1.158.214.363
CELULAR 3214045010

Dana Yessenia Parada
Firma del acudiente
C.C 1116862236.
CELULAR 3214045010

CS Escaneado con CamScanner

OBLIGACIÓN 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA**		
LUGAR:				CASA DE LA CULTURA		**HORARIO DE PRACTICA: 2:30 A 6:30 PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO X**	
CLASES				**MAYO**		**MAYO**	**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X		X	X	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X		X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:

LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN

INICIACIÓN MAYO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 /05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	X	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	X	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con trote suave.	Calentamiento	X	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento pausado en espacios reducidos	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**recurso humano , pimpones, raquetas, malla, mesa y colchonetas, espacio abierto.**
2.	Ritmo			
3. Caminar sobre cuerdas llevando una cuchara plastica y un ping pong con mano derecha , luego con mano izquierda	Equilibrio	X	15	
4. Caminar sobre cuerdas y en distintas direcciones llevando el ping póng sobre la palma de las dos manos.	Orientación	X	15	
5. Caminar por diferentes planos con diferentes posiciones de brazos	Diferenciación	X	15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.		X	5	
9. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: Desplazamientos: se realiza el movimiento corporal total o parcial como la marcha, carrera, cuadrupedia.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extencion de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (caminar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	**Espacio libre polideportivo**
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con trote suave por la linea del campo de voleibol.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, ping pong y raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento en espacios grandes a traves del juego de la estatua, la lleva de colores.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Se realizara una caminata por los alrededores del polideportivo, CIC o campo deportivo disponible, observando los diferentes movimientos superando alguna	Ritmo	X	30	
3 Realizacion de actividad ludica Relevo con equilibrio de la pelota., vamos a familiarizar a los niños con las habilidades a desarrollar. usaremos la raqueta y una pelota para cada equipo. Se forman los equipos en hileras. A una distancia de 5 metros aproximadamente, cada equipo se coloca frente al otro. A la señal del formador el jugador que tiene la raqueta y la pelota sale caminando o corriendo hacía el compañero que se encuentra al frente, el cambio se efectúa de raqueta a raqueta sin coger la pelota con la mano, al final del relevo los jugadores se sientan al final de sus hileras.	Equilibrio	X	30	
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.	Patrones basicos del movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (caminar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con trote suave por la linea del campo de baloncesto	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano y dos trozos de tela unidas a un palo que haga la función de bandera.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento en espacios reducidos cuadros o circulos.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano pimpones, raquetas, balones plasticos de diferentes tamaños**
2. Se realiza movimientos de desplazamiento lento y pausado dentro de tres metros cuadrados y van frotando entre sus manos una bola de ping pong, en ese mismo espacio tratamos de atrapar el ping pong que es lanzado por el formador u otro compañero con las manos, luego con un vaso desechable.	Ritmo	X	20	
3	Equilibrio			
4 Caminar alrededor de la mesa manipulando el ping pong llevandolo en la palma de la mano, entre los dedos, rodado.	Orientación	X	20	
5	Diferenciación			
6. Ubicados en un circulo tratar de tocar el ping pong con las canicas que seran lanzadas por cada uno por turnos.	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8. Aprende que caminar es saludable.	Patrones basicos del movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (Correr)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con serie de repeticiones sencillas.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos de desplazamiento rapidos sobre colchonetas.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano pimpones, raquetas.**
2. Se realiza movimientos de desplazamiento rapido dentro de un cuadro de 5 metros cuadrados en diferentes direcciones y con diferentes obstaculos conos, ping pong, cuerdas, raquetas.	Ritmo	X	20	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
8. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: realizar lanzamientos, pases, recepciones.	Reacción	X	25	
7.	Adaptación			
8. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: Saltos: realiza movimientos donde una o ambas piernas se aleja de la superficie de apoyo. Giros: realizacion de movimientos de rotación de brazos, manos, de muñecas.	Patrones basicos del movimiento	X	25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 Y 11/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (Correr)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran leciones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con serie de repeticiones dirigidas por uno de los	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.Realizar movimientos rapidos que tienen como objetivo principal llevar el cuerpo de un lado a otro imitando algunos animales.	Velocidad	Maxima	**X**	30	
6.Manejo de la lateralidad a traves de diversos juegos de movimientos rapidos, juego de "la lleva" solo por lado derecho vamos a correr, luego solo por lado izquierdo.		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.Actividad ludica, Golpea el globo: actividad para comenzar a acelerar la habilidad y la precisión a través del espacio tiempo. se usara una raqueta para cada jugador y un globo. Los alumnos se distribuyen en parejas, un globo para dos deportistas, se debe lanzar el globo entre los dos utilizando el lado de derecha, cuente cuantos golpes de derecha pueden lograr sin que el globo caiga al piso	Adaptación	X	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 Y 13/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (correr)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento corporal con carrera corta rapida y lenta en un espacio de seis metros	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Practica la carrera de 10 y 20 metros en superficies planas y semiplanas	Velocidad	Maxima	**X**	20	
6. Compite contra su propio elemento de practica el ping pong es lanzado y este corre a alcanzarlo		Desplazamiento	**X**	20	
7. Con el juego "la lleva de colores" corre en pequeños espacios.		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Sostiene el ping pong sobre la raqueta en un lapso de tiempo determinado por ellos mismos	Equilibrio	X	10	
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio con el juego cogele la cola al burro	Orientación	**X**	20	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos, sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 Y 18/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	**5**	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	**3**	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	Movilidad Articular	**X**	**6**	
4.Se realiza calentamiento realizando el juego de la carretilla.	Calentamiento	**X**	**6**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, aros, conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5. Realiza saltos con desplazamientos laterales usando aros, cuerdas, conos llevandolos en las manos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6. Practica saltos manejando la raqueta y el ping pong		Desplazamiento	**X**	10	
7.A traves de juegos como la golosa salta en pequeños espacios.		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aplicación de pruebas fisicas y antropometricas	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**60**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 Y 20/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2. Con ubicación de los aros en hilera o en fila o con una escalera se realizan los saltos a pie junto, en un solo pie, con pie derecho y pie izquierdo.		Explosiva	**X**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Recurso humano cuerdas, sogas, pimpones, raquetas.**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Aplicación de pruebas fisicas y antropometricas	Patrones Basicos de Movimiento	X	70	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 Y 25/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con el juego de la estatua.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Practica el juego "saltos enrredados" consiste en llevar un balon apretado con los muslos entre las piernas. El recorrido debe ser minimo tres metros		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
7. Pelota rodante: sentados en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared, usando el revés de la raqueta rodar la pelota hacia la pared, los niños deben estar sentados y a medida que vaya pasando el tiempo comenzarán a aléjarse gradualmente de la pared.	Adaptación	X	10	
8. Aplicación de pruebas fisicas y antropometricas.	Patrones Basicos de Movimiento	X	70	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar y rodar).

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con trote suave sobre las lineas del campo de futsal	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, balones livianos,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3, Ubicados todos en un circulo uno de cada equipo con las piernas abiertas pie contra pie, cada par de piernas abiertas representa una porteria, cada jugador agachado y con las manos juntas intenta meter gol dirigiendo la pelota rodada entre las piernas de un adversario.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
Participa del juego "Mira como vuela" se dibuja un circulo donde los jugadores deben ubicarse dentro con los brazos estirados a los lados, el formador lanzara una pelota hacia lo alto y dice el nombre de uno, quien debe atrapar la pelota antes que caiga al piso, todos deben participar.		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, valdes medianos, cajas.**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Pique contra la pared: En dúos a una distancia de 1 metro, tratarán de rebotar la pelota contra la pared uno primero y el otro despué, hacer siempre enfasis en la posición de los dedos a la hora del agarre y lograr que cada niño realice el pique. La pelota debe picar una sola vez para cada deportista.	Reacción	X	20	
7.	Adaptación			
8. Movimientos rapidos ante un un estimulo que surge desde cualquier situacion, un golpe sobre la mesa, una palmada, un pitazo, un oye, una palmada en la espalda, un grito, golpe de un tambor.....	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar, rodar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con serie de repeticiones	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, canicas.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3,. Realiza el juego de"la canica rodante" se hace una canal o camino en diferentes direcciones en la tierra o con arena, de ancho como una canica para que ella ruede al ser impulsada con el dedo indice de cada uno de los participantes, ganara el que menos tiempo gaste en llegar con su canica rodante.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4. Juega alevantarse en la punta de los pies empinandose teniendo de apoyo una pared.		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6. El formador lanzara ping pong por ping pong hacia arriba y cada participante intentara atrapar con un vaso deshechable luego con la mano izquierda, luego con mano derecha.		Desplazamiento	**X**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, colchonetas, bolsas plasticas**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Ayuda a mejorar la postura corporal	Equilibrio	X	5	
4.Maneja ubicación en tiempo y espacio	Orientación	**X**	5	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego de la estatua realizando movimientos con la raqueta y el ping pong ubicados en la mesa de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/05/22	**Lugar:CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2:30 A 4:30PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar actividades de coordinacion de movimientos motrices simples y gruesos (atrapar, correr y saltar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Se realiza calentamiento con ejercicios en piso y colchonetas.	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, vasos desechables, bombas globos, pimpones, raquetas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Camina sobre una cuerda de 5 metros	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2. Corre a velocidad 10 metros		Explosiva	**X**	15	
3 .Realiza saltos con la soga	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4 Recepciona 3 veces el ping pong en un vaso luego del lanzamiento con la mano dominante.		Anaerobica	**X**	15	
5. Se sostiene por 30 segundos en su pie derecho	Velocidad	Maxima	**X**	15	
6. Realiza con un globo un ciclo de 10 golpes con la mano izquierda		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas**
1	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego de la estatua realizando movimientos con la raqueta y el ping pong ubicados en el campo deportivo y alrededor de la mesa de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Estiramientos estaticos como la plancha sobre brazos y codos y sentadillas contra la pared, extension de piernas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN

FUNDAMENTACIÓN MAYO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	
Honestidad	**X**	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: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨la lleva¨los deportistas corren detrás de los otros y a medida que tomen a un compañero, deben ir siguiendo la cadena sin soltarse y seguir cogiendo a las personas que faltan, se repite el juego 4 veces para realizar el intercambio de lider.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Bombas y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego Bombas al aire, se explica la actividad y se le dice a los deportistas que se pondran en juego 10 bomabas, ninguna debe tocar el piso ya que debera ir saliendo la persona que no toco el globo.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta y luego recogerlo	Acoplamiento	**x**	10	
2. hacer ejercicios de lateralidad con un compañero dar la orden, derecha o izquierda y correspondiente a esto los deportistas utilizaran la mano que se nombra.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Coordinar los movimientos realizados utilizando la lateralidad	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
4. Tareas en casa y recomendaciones		3 MIN	ejercicios aplicados en la sesion de clase.	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 /05/22	**Lugar: Casa de la**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -6:30**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego "relevos " los niños se organizan por grupos y empezaran a hacer desplazamiento con su raqueta utilizando la tecnica de agarre que mas se ajuste al deportista	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos, raqueta y ping pong**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, se iniciaran partidos individuales, practicando lo aprendido y corrigiendo falencias		Desplazamiento	**x**	15	
7. El instructor direge la clase, se iniciaran partidos individuales, practicando lo aprendido y corrigiendo falencias, se recordaran continuamente las faltas que se pueden realizar en el deporte, para poder memorizarlas		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano no dominante	Acoplamiento	**x**	15	
2. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 ubicación en la mesa de tenis y explicaión de postura básica	componente teorico	x	10	
9. realizacion del ejercicio de la postura basica en el tenis de mesa	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	5 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 /05/22	**Lugar: Casa de**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

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	**x**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego "CONGELADOS " los niños se cogen unos a otros pero la forma de descongelar es, utilizando el ping- pong y haciendo el lanzamiento para poder liberarlos del hielo.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos, raqueta y ping pong**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
1. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano no dominante		Desplazamiento	**x**	15	
2. PARTIDOS Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano no dominante	Acoplamiento	**x**	15	
2. Golpear el ping-pong con la raqueta utilizando la mano dominante	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	componente teorico	x	10	
9. postura de espalda y correccion de agarre de la raqueta	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	5 MIN	instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	, fomentando los valores de respeto,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	3 MIN	ejercicios aplicados en la sesion de	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 /05/22	**Lugar: Casa**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -6:30**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**		
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Circuito polimotor: pasar saltando por los aros, carrera de encostalados y jugar jenga	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los deportistas se ubican alrededor de la mesa y aclararan dudas sobre la regla servicio y devolución	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, y ping pong**
1. los deportistas se ubican individualmente y practicaran servicio	Acoplamiento	**X**	30	
	Ritmo			
3.	Equilibrio	**X**	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. los deportistas se ubican individualmente y practicaran devolución	Reacción	**X**	20	
7.	Adaptación			
8. Realización de desplazamientos laterales con ping pong en la mano	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				
	b			

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 Y 11 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego ¨EL GATO Y EL RATON ¨ Un deportista sera el gato y el otro el raton los otros seran el circulo y su mision es cuidar el rato para que el gato no s elo coma	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion del ejercico de la trenza, el objeto a pasar el ping pong		Desplazamiento	**x**	15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,lona y ping pong**
1. Ejercico viso manual, lanzaran el pinpon hacia arriba y deberan atraparlo en un bolsa plastica	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3. Se enseñara la posición o postura inicial para el tenis de mesa. Se tendrá en cuenta que la postura variará según el lado de agarre de la raqueta.	Equilibrio	**x**	**15**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. en grupos de 4 tomaran una lona de cada punta el ejercio es formar dos grupos y coordinar el lanzamiento de un ping pong para que el otro grupo recepcione y atrape en su lona el pingpong	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8 desplazamientos derecha a izquierda,	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 Y 13 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos, humanos y ping pong**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Correr alrededor de las mesas y empuñar la raqueta u otra cuando lo indique el profesor o monitor	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8 el agarre de la raqueta se corregira en todas las sesiones a fin de poder corregir los errores obtenidos.	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	, fomentando los valores de respeto,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 Y 18 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posible, siendo la altura del rebote libre. Iniciarlo con la cara de derecha, después de revés y por último alternando derecha y revés.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Realizar los rebotes a alturas variables. En principio podemos iniciar con el rebote a la altura de los ojos y posteriormente buscar el mayor número de combinaciones posibles.	Resistencia	Aerobica	**X**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6, realizar actividades que ayuden a la coordinación oculo manual		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, botellas plasticas y ping pong**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Colocar elementos en la mesa e intentar derribarlos mediante golpeos.	Orientación	X	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicos de coordoinacion llevando la pelota a un lugar especifico	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido por el instructor	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 Y 20 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	3	
4. La fila india: El profesor juega el papel de contrincante para un grupo de niños que golpean la pelota cada uno por turno y después van a colocarse inmediatamente en fila india. Se puede ir eliminando del juego a los niños que cometen tres fallos y el vencedor será el que quede último en la mesa Cuando los jugadores tienen un nivel mínimo de control pueden realizar este juego contra la pared o contra un tablero vertical	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Ping pong y silvato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tecnica de golpe de derecha	Fuerza	Maxima			
2. cada niño realizara su golpe de dereccha		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,bolsa plastica y ping pong
1. Ejercico viso manual, lanzaran el pinpon hacia arriba y deberan atraparlo en un bolsa plastica	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3.repeticion de ejecución de golpe de derecha	Equilibrio	**x**	**15**	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. la piramide: el niño debera lanzar los objetos que hay con el ping pong	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8 desplazamientos derecha a izquierda,	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	
9	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 Y 25 /05/22	**Lugar: Casa de la**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articuclar dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨El que pierda se sale": Partidillos a varios puntos (5 ,7 ,11) y el que gane se queda en la mesa y juega contra otro rival que espera su turno para enfrentarse al ganador.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. enseñanza de la tecnica golpe de reves		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. realizar ejercicios de golpe de reves	Acoplamiento	**x**	15	
2. correción de y sugerencias sobre el golpe de reves	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 /05/22	**Lugar: Casa de**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 4:30 -**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el Instructor	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Trote según el espacio delimitado por el formador, a medida que el silvato suene los deportistas deberan aumentar su velocidad.	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizacion de desplazamientos alrededor de la mesa utilizando la posicion base	Fuerza	Maxima		15	
2. los deportistas se ubican en parejas , hace skipping mientras el formador va nombrando las diferentes partes del cuerpo las cuales deben ser tocadas por los deportistas. Cuando el instructor diga tocar el aro los estudiantes deben dirijisen hacia el. la primera persona que lo haga gana.		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor dirige la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo Ardillitas cambian de lugar, se explica la actividad y se le dice a los deportistas que cada vez que se dice ardillitas cambian de lugar, ellos deben buscar otra casa.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta y luego recogerlo	Acoplamiento		**x**	5	
2. hacer ejercicios de lateralidad llevando el pin- pong con la raqueta y haciendo sus	Ritmo		x	5	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de		x		
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	**X**	Participaciòn	
Honestidad	**X**	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: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego ¨La rueda: Una variante más difícil de este juego se llama "la rueda". Consiste en colocar frente a frente a dos grupos de alumnos que, después de haber golpeado la pelota a su turno, van a colocarse en la cola de la fila del otro lado. La dificultad del juego aumenta cuando se elimina a aquellos que han cometido tres fallos, porque hay que dar vueltas alrededor de la mesa cada vez más rápidamente hasta que sólo queden dos. Serán vencedores los dos últimos jugadores, o bien la primera plaza se disputa por medio de un pequeño juego de 5 ó de 11 puntos.	Calentamiento	**x**	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. realizacion trayectos variando las formas de desplazarse, adelante a tras derecha e izquierda		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo de reaccion blancos y negros cada equipo escoge un color , cuando el instructor nombre el color el equipo contari debera ir a atrapar a el otro grupo		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. desplazamiento variando el centro de gravedad, realizando dominio con el ping-pong y la raqueta	Acoplamiento		**x**	15	
2	Ritmo				
3. cada estudiante debe hacer dominio con los elementos, dando golpes con drive y reves, desplazandose por el espacio	Equilibrio		x	15	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.realizar ejercicos de lateralidad		**x**	**5**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento, dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 /05/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las habilidades motrices medeiante la realizacion de actividades lúdico dinamicas y deportivas motivando al deportista a la practica del Tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: recursos fisicos y humanos**
1. Explicación y desarrollo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.Llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular dirigida por el	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Juego se divide el grupo en dos, se usa un balon de caucho y latas para armar una piramide, la cual sera derribada por el balon de va a lanzar un equipo, en ese momento los del equipo deben intentar ponchar a los del equipo adversario-	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los estudiantes se ubican de a grupos de tres y realizan desplazamientos de espalda y agarrados de los brazos	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato, vasos desechables y ping pong**
1. Golpear los globos con la raqueta poniendo en practica los lanzamientos en el tenis	Acoplamiento		**x**	30	
2	Ritmo				
3.llevar en un mano el ping pong y en otra mano un vaso con agua	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. saltando en un pie llevaremos la raqueta y elping pong y trataremos de hacer el mayor numero de golpes	Patrones Basicos de Movimiento		x	30	
9.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Recursos fisicos y humanos**
1.Estiramiento	x	8 MIN	Se realiza estiramiento,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 MIN	Se hace retroalimentacion de la clase , fomentando los valores de respeto, juego limpio y participación	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3 MIN	se da a conocer la importancia de los ejercicios aplicados en la sesion de clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

PERFECCIONAMIENTO MAYO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza la tecnica mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Ejercicio propuesto por cada deportista	**x**		40	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	20	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 Falkenberg con una bola en el mismo punto 5	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Footwork con dos revés y un pívot 10 minutos x	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2. juego	**x**	**x**	40	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Footwork con dos revés y un pívot 5 minutos x	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 Se golepeara la pelota alternando lado rojo y	Orientación	x	20	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 Se golpeara desplazándonos por la pista y chocando	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Golpeo con la mano no dominante. Contra el suelo,	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 y 11 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Por parejas. Sentados en el suelo y frente a una	Acoplamiento		20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 Saque corto. Debe quedarse en el campo	Orientación		20	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Golpes con efecto cortado, que la pelota bote a	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 y 13 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 y 18 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5 Colaboración competitiva. Por parejas,	Diferenciación	x	25	
6.	Reacción			
7. Cuatro personas por mesa como mínimo. Uno en	Adaptación	x	25	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 y 20 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 Footwork con dos revés y un pívot	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Jugamos un partido de dobles. De forma que el servi	Adaptación	x	40	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego	**x**	**x**	20	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Falkenberg con una bola en el mismo punt	Acoplamiento	**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Jugamos un partido de dobles. De forma que el		**x**	30	**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	30	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/ 05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 Trote alrededor del lugar de entrenamiento con	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Ejercicio propuesto por cada jugador	Acoplamiento		**x**	20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. Competición de saques. En una mesa se realizan	Adaptación		x	30	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25 /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2. 7 series de 50 forechand cruzados	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5 7 series de 50 back cruzados	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**Recurso humano**
2 juego	**x**	**x**	20	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/ /05/22	**Lugar: Casa de la culura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Afianza su aprendizaje mediante los diferentes esquemas.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2 3 series de 200 forehands a la pared en medio	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. 2 raquetas por jugador golpea con intercambio de f	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

OBLIGACIÓN 9

CRONOGRAMA EVALUACIÓN TÉCNICA, FÍSICAS Y TEÓRICAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022											
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC
				X			X			X	

OBLIGACIÓN 10

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERDO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

Que LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1010208537 de Bogotá D.C, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre el 1 de ABRIL 2022 al 30 de ABRIL de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de ABRIL de 2022

Cordialmente:

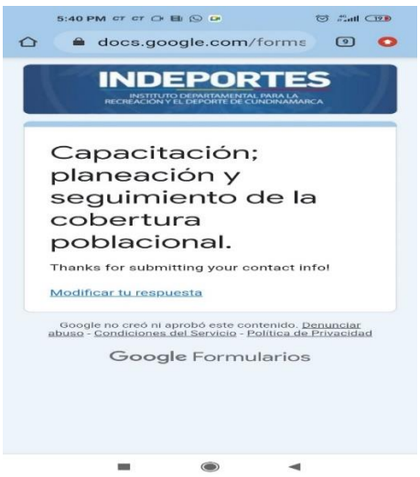
JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

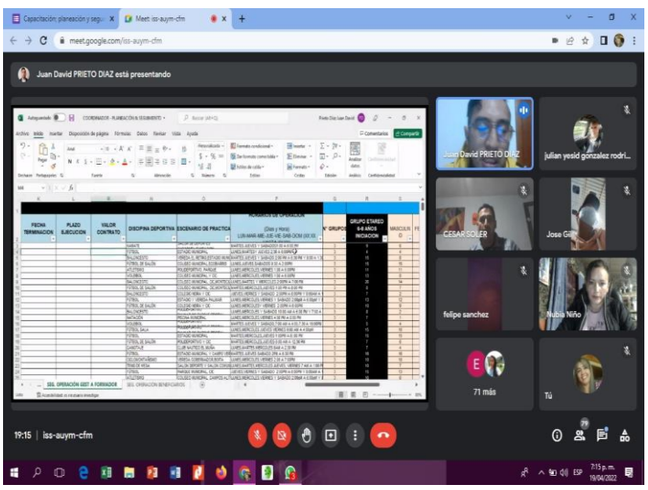
OBLIGACIÓN 11 APOYO ALCALDIA GUAYABAL DE SIQUIMA

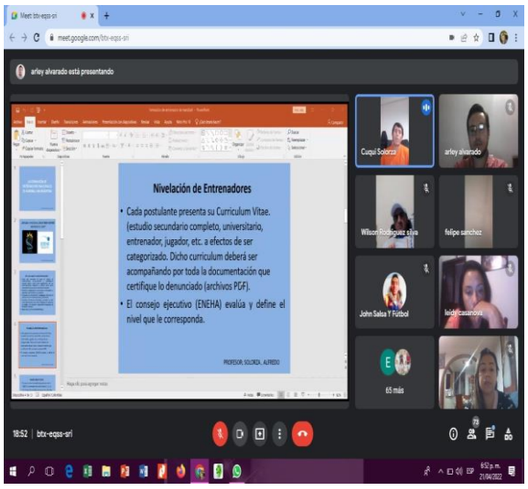


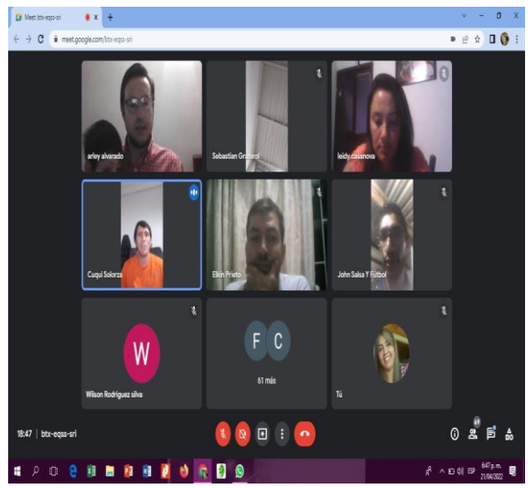


OBLIGACIÓN 12

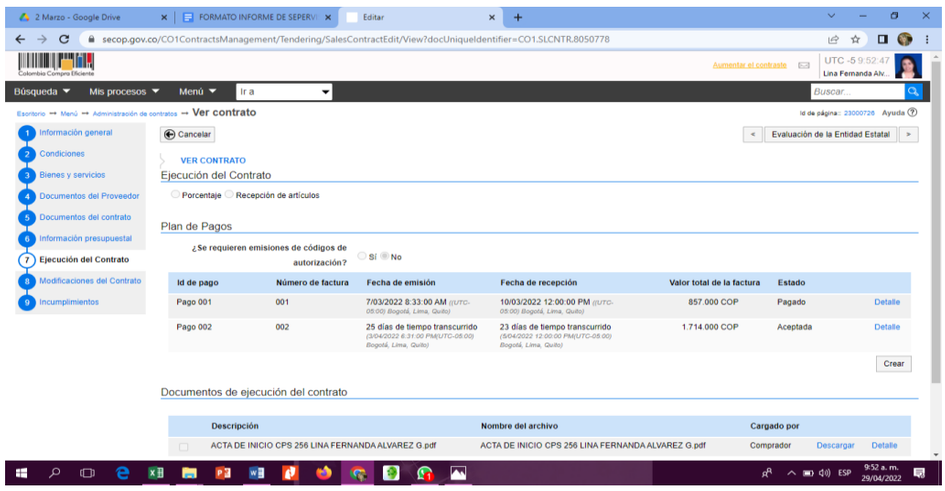








OBLIGACIÓN 14



}

OBLIGACIÓN 15

