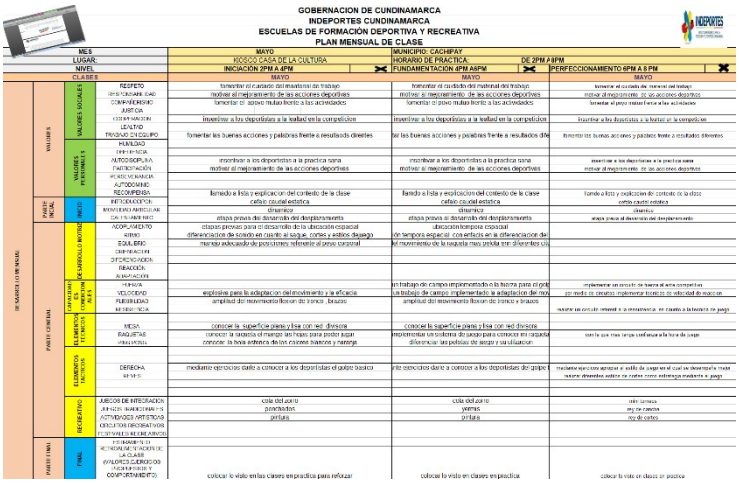
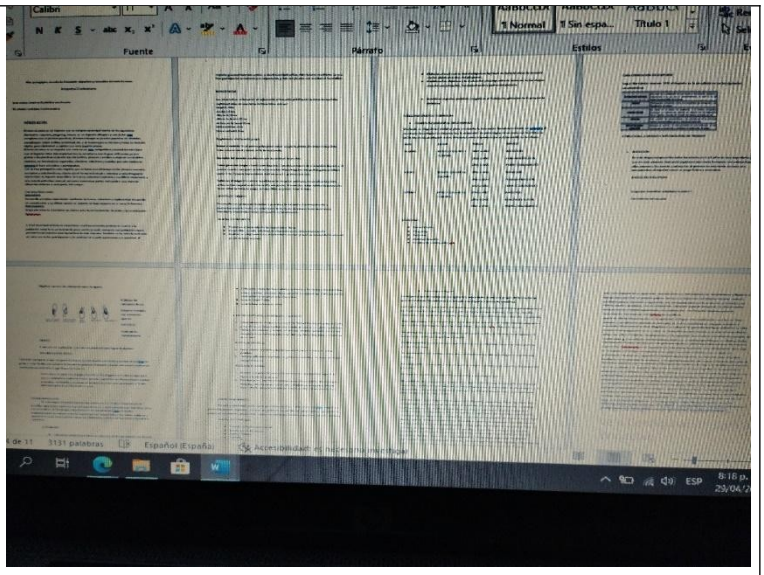
EVIDENCIAS INFORME 4 DE 08 - CTO 166 -2022			
Nombre del contratista	. ARIADNA GISELA MORENO POVEDA		
Número de identificación	1069585394	**Tipo de documento**	CEDEULA DE CIUDADANIA
Período informado	1/05/2022 AL 30/05/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000137 24/01/2022
Objeto del Contrato: Prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo Cundinamarca región que progresa para el cumplimiento de las metas a cargo de Indeportes Cundinamarca.			

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

	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplica	  plan pedagógico https://docs.google.com/document/d/1X0RtdiWZeJOEGhx36LP_Wpfpvd5Vfmyr/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

	 mallas pedagógicas https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nDP0c-_AJLA2JhoaqHZo4rsb-Ossqxnv/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true se puede evidenciar mejor o visualizar mejor en las evidencias para mejor lectura agrandarla por favor

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

NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL E... DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
					RITMO	diferenciar los diferentes sonidos de los golpes de la pelota para evidentificar la veolocidad a la que este viene mediante ejercicios de perccencion al sonido y dependiendo la fuerza con la que se ejecuta.
					EQUILIBRIO	controlar el movimiento y las posturas sean ejecutadas correctamente en el tenis de mesa con ejercicios como saltar en un pie a la derecha y a la izquierda dominando la raqueta y el ping pong, pasando por una linea recta sin caerse y sin dejar de pibotear el ping pong en nuetra raqueta.
					ORIENTACION	
					DIFERENCIACION	
					REACCIÓN	estimular la toma de deciciones en el monor tiempo posoble por locual se implementan dieferes tipos de ejercicios para ello como: de velocidad en reacccion simple o de reaccion por eleccion, tambien ejercicios como levantarse
					ADAPTACIÓN	
			6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
					CORRER	ejecutar ejercicios los cuales nos ayudan a teber una forma mas energica de la locomocion que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto
					SALTAR	
					ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y las manos
					RODAR	
	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOMETRICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe estamso contrayendo los musculos para poder ealizar el moviento efectuando un tipo de fuerza ya sea leve o fuerte podemos trabajar esto por medio de ejercicos como : prscticar los saques , contestar las bolas , contestra de reves
					ISOTONICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe y bajamos la mano con la raqueta para devolverlo estamos rejando los musculos antagonistas de una forma rapida ya que este deporte nos lo exige podemos trabajarlo con ejercicios que nos competen todo el cuerpo poniendo en trabajo : lo saques el movimiento de cadera cona actividades propuetas por la formadora ya sea en circuitos o estaciones etc
					EXPLOSIVA	trabajar la fuerza explosiva ya que en el tenis de mesa al trabajar esta fuerza garantizamos mejor la ejecucion y la velociad del saque siendo un elemento tecnico de vital importancia lo podemos trabajar con los siguientes ejercicios: en ejecutar los servicios del saque correctamente , la postura ,la precicion etc
			2	RESISTENCIA		
			3	VELOCIDAD	REACCION	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
			4	FLEXIBILIDAD	AMPLITUD DEL MOVIMIENTO	implementar ejercicios dinamicos o poturas que nos ayuden como el saludo al sol ,tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas,fonfo lateral, posicion vela
	TECNICO	DESTREZAS	1	POSTURA DE REVES	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado muñeca adentro
					GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra dentro del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento
					CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de reves
			2	GOLPE DE DERECHA	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado
					CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de derecha
					GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra fuera del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento es decir al lado de la pierna dominante
			3	POSICION BASICA	POSTURA	explicar la postura inicial para situarse frente a la mea de tenis teniendo en cuenta la flexion de rodillas el peso del cuerpo hacia adelnate , los pies al ancho de los hombros etc
			4	PARTIDO	MOVIMIENTO Y DEFINICION	ejecutar una srie de partidos donde se disputr el mejor de dos en estas edades
			5	EXPLORO TIPOS DE AGARRE	AGARRES	reconosco los tipos de agarre refente al tenis de mesa y realizo diferentes ejercicios
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	
					LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
			2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA MESA	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importantes como el reglamento del deporte
					LA BOLA	
					MEDIDAS DE LA MALLA	
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
					PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
					RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
					ALIMENTACIÓN	sana
					PRESENTACION PERSONAL	impecables
					DESCANSO Y SUEÑO	
					EJERCICIO	activacion ludica
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓ	
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		S	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la cola del sorro,	la cola del sorro, yermis

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas	mallas pedagógicas https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nDP0c-_AJLA2JhoaqHZo4rsb-Ossqxnv/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true INICIACION  FUNDAMENTACIÓN 

	PERFECCIONAMIENTO 
4 para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO NEFICIAD | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 8AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 9AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 12 AÑOS | 5 | 3 | | | | | | | | | | | | | 8 14 AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 15 AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 16AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 18 AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 17 AÑOS | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | 3 23AÑOS | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 2 25 AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 30AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 53 AÑOS | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 2 **60 AÑOS** | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 65AÑOS | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | 3 TOTAL | 20 | 10 | 30 | | | | | | | | | | | | 30 **calaracion** en esta cobertura se documentacion requerida en total niños y jovenes tenemos 20y 10 adultos para un total de 30 personas https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-9C_3ZnEKeFsuGknJSiQ7Czbs9g4oN4b/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true cobertura de géneros https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RPgMa4YW_XjwxRV9hce34W7VJMGegmC6/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de	NO se tiene uniforme de indeportes se usa el de cachipay para mejor presencia

Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. despalzamiento lateral identifico es		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los res		Reacciòn	x	10	
8. saques cortos		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. con aros manejo derecha y revez	Reacción	x	10	
7. variantes de velocidad del golpe	Adaptación	x	10	
8. rescates de fuera de la mesa	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 MAYO	**Lugar: pisc**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: DE 12 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de golpes por toda la mesa e		esplazamient	**x**	10	
7. ejercicios de recepcion de golpes ra		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicos en parejas reves		Dinamica	**x**	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 mayo	Lugar: pisc	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

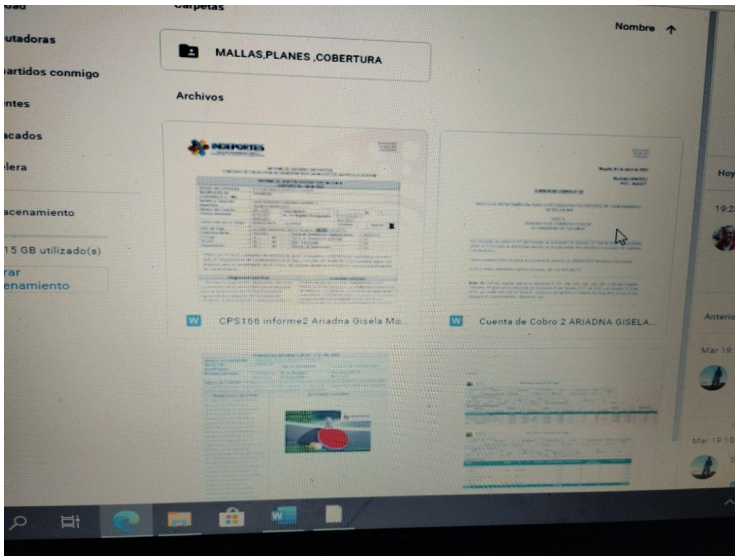
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

iniciación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/198458hEdlQqYB9eg_8e0f9RrL7w5lCja/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

fundamentación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1L6Nrn4OFo5oQzAEx76RsE5kDSOZbMyAi/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&s

	d=true perfeccionamiento https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rmMINA7rL5ROd4PjyJvdYWhC_hHE0WyY/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
7). Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	drive https://drive.google.com/drive/folders/1ufOkamF6NuVb3j6xXKmOYzWbCgwjQBAV 
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	mayo

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

MES			MAYO	MUNICIPIO: CACHIPAY	
LUGAR:			KIOSCO CASA DE LA CULTURA	HORARIO DE PRACTICA: DE 2PM A 6 PM	8PM
NIVEL			INICIACIÓN 2PM A 4PM ✖	FUNDAMENTACIÒN 4PM A6PM ✖ ✖	PERFECCIONAMIENTO 6PM A 8 PM ✖
CLASES			MAYO	MAYO	MAYO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	fomentar el cuidado del maaterial de trabajo	fomentar el cuidado del material del trabajo	fomentar el cuidado del material del trabajo
			RESPONSABILIDAD	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas
			COMPAÑERISMO	fomentar el apoyo mutuo frente a las actividades	fomentar el poyo mutuo frente a las actividades	fomentar el poyo mutuo frente a las actividades
			JUSTICIA			
			COOPERACION	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion	sentivar a los deportistas a la lealtad en la competici	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	entar las buenas acciones y palabras frente a resultaods diren	las buenas acciones y palabras frente a resultados d	fomentar las buenas acciones y palabras frente a resultados diferentes
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	insentivar a los deportistas a la practica sana	insentivar a los deportistas a la practica sana	insentivar a los deportistas a la practica sana
			PARTICIPACIÓN	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	llamado a lista y explicacion del contexto de la clase	llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase	llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	cefalo caudal estatica	cefalo caudal estatica	cefalo caudal estatica
			MOVILIDAD ARTICULAR	dinamico	dinamico	dinamico
			CALENTAMIENTO	etapa previa del desarrollo del desplazamiento	etapa previa al desarrollo del desplazamiento	etapa previa al desarrollo del desplazamiento
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	etapas previas para el desarrollo de la ubicación espacial	ubicación tempora espacial	
			RITMO	renciacion de sonido en cuanto al saque, cortes y estilos deju	tempora espacial con enfacis en la diferenciacion d	
			EQUILIBRIO	manejo adecuado de posiciones referente al peso corporal	movimiento de la raqueta mas pelota enn diferentes	
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICI	FUERZA		trabajo de campo implementado e la fuerza para el g	implementar un circuito de fuerza al ente competitivo
			VELOCIDAD	explosiva para la adaptacion del movimiento y la eficacia	trabajo de campo implementado la adaptacion del m	por medio de circuitos implementar tecnicas de velocidad de reaccion
			FLEXIBILIDAD	amplitud del movimiento flexion de tronco , brazos	amplitud del movimiento flexion de tronco y brazos	
			RESISTENCIA			alizar un circuito referent a la ressistencia en caunto a la tecnica de jueg
		ELEMENTOS TÉCNICO	MESA	conocer la superficie plana y lisa con red divisora	conocer la superficie plana y lisa con red divisora	
			RAQUETAS	conocer la raqueta el mango las hojas para poder jugar	plementar un sistema de juego para conocer mi raqu	con la que mas tenga confianza a la hora de juego
			PING PONG	conocer la bola esferica de los colores blancos y naranja	diferenciar las pelotas de juego y su utilzacion	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DERECHA	diante ejercicios darle a conocer a los deportistas el golpe bas	ejercicios darle a conocer a los deportistas del golp	ediante ejercicos apropiar el estilo de juego en el cual se desempeñe mej
			REVES			realizar diferentes estilos de cortes como estrategia mediante el juego
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	cola del zorro	cola del zorro	mini torneos
			JUEGOS TRADICIONALES	ponchados	yermis	rey de cancha
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintura	pintura	rey de cortes
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	colocar lo visto en las clases en practica para reforzar	colocar lo visto en clases en practica	colocar lo visto en clases en practica

plan mensual mayo

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mWBCx89bw5ryPocVjvNWdSY62a_WHcBZ/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

planes diarios

iniciación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/198458hEdlQqYB9eg_8e0f9RrL7w5lCja/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

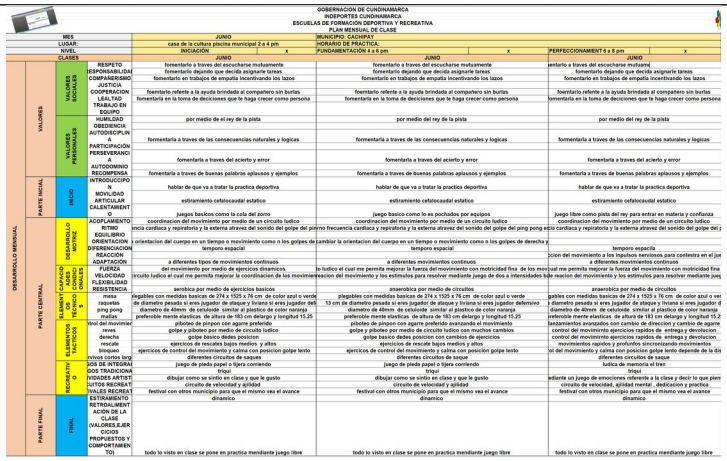
fundamentación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1L6Nrn4OFo5oQzAEx76RsE5kDSOZbMyAi/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

perfeccionamiento

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rmMINA7rL5ROd4PjyJvdYWhC_hHE0WyY/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

Junio

	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JUNIO — MUNICIPIO: CACHIPAY LUGAR: casa de la cultura piscina municipal 2 a 4 pm — HORARIO DE PRACTICA: NIVEL: INICIACION x — FUNDAMENTACION 4 a 6 pm x — PERFECCIONAMIENT 6 a 8 pm x CLASES: JUNIO / JUNIO / JUNIO DESARROLLO MENSUAL VALORES VALORES SOCIALES: RESPETO; RESPONSABLIDAD; COMPAÑERISMO; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO — fomentarlo a traves del escucharse mutuamente; fomentarlo dejando que decida asignarle tareas; fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos; foemtarlo refelente a la ayuda brindada al compañero sin burlas; fomentarla en la toma de decisiones que le haga crecer como persona VALORES PERSONALES: HUMILDAD; OBEDIENCIA; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACION; PERSEVERANCIA; AUTODOMINIO; RECOMPENSA — por medio del el rey de la pista; fomentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas; fomentarla a traves del acierto y error; fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos PARTE INICIAL INICIO: INTRODUCCION; MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENT — hablar de que va a tratar la practica deportiva; estiramiento cefalocaudal estatico; juegos basicos como la cola del zorro PARTE CENTRAL DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO RITMO; EQUILIBRIO; ORIENTACION; DIFERENCIACION; REACCION; ADAPTACION; FUERZA; VELOCIDAD; FLEXIBILIDAD; RESISTENCIA — coordinacion del movimiento por medio de un circulo ludico; coordinacion del movimiento por medio de un circulo ludico; a diferentes tipos de movimientos continuos; del movimiento por medio de ejercicios dinamicos; circuito ludico el cual me permita mejorar la coordinacion de los movimientos; aerobica por medio de ejercicios basicos ELEMENTOS TECNICO TACTICOS: mesa; raquetas; ping pong; malla; control del movimiento; revés; derecha; rescate; bloqueo; remates cortos larg — pliegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde; de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo; diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja; preferiblemente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15,25; piloteo de pinpon con agarre preferido; golpe y piloteo por medio de circulo ludico; golpe basico dedos posicion; ejercicios de rescates bajos medios y altos; ejercicios de control del movimiento y calma con posicion golpe lento; diferentes circuitos de saques RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION; JUEGOS TRADICIONALES; ACTIVIDADES ARTISTICAS; JUEGOS RECREATIVOS; JUEGOS RECREATIVOS — juego de pieda papel o tijera corriendo; trapi; dibujar como se sintio en clase y que le gusto; circuito de velocidad y agilidad; festival con otros municipio para que el mismo vea el avance PARTE FINAL FINAL: ESTIRAMIENTO; RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) — dinamico; todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre

iniciación plan diario

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1tUYt7HMTkNY22nPMf3YCr3S9kmFzWvmj/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

plan diario fundamentación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wSymhzEBuLaKy0u7BpZ4FI-aAK_OHrvG/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

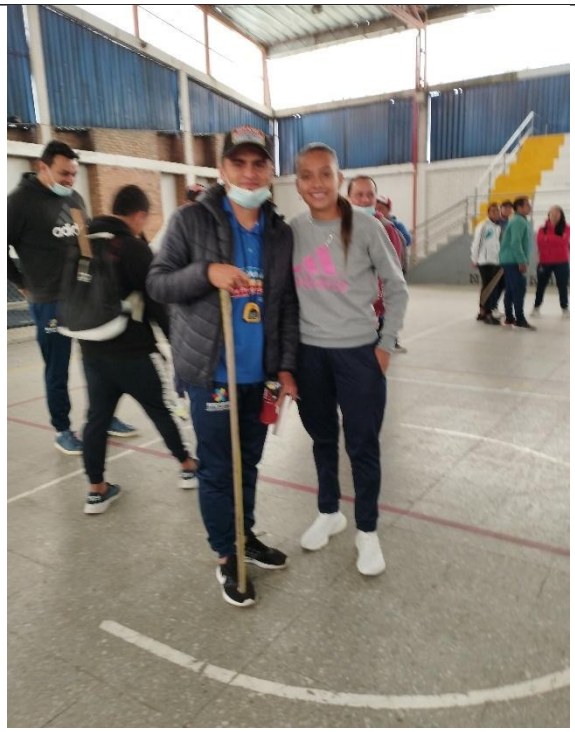
plan diario perfeccionamiento

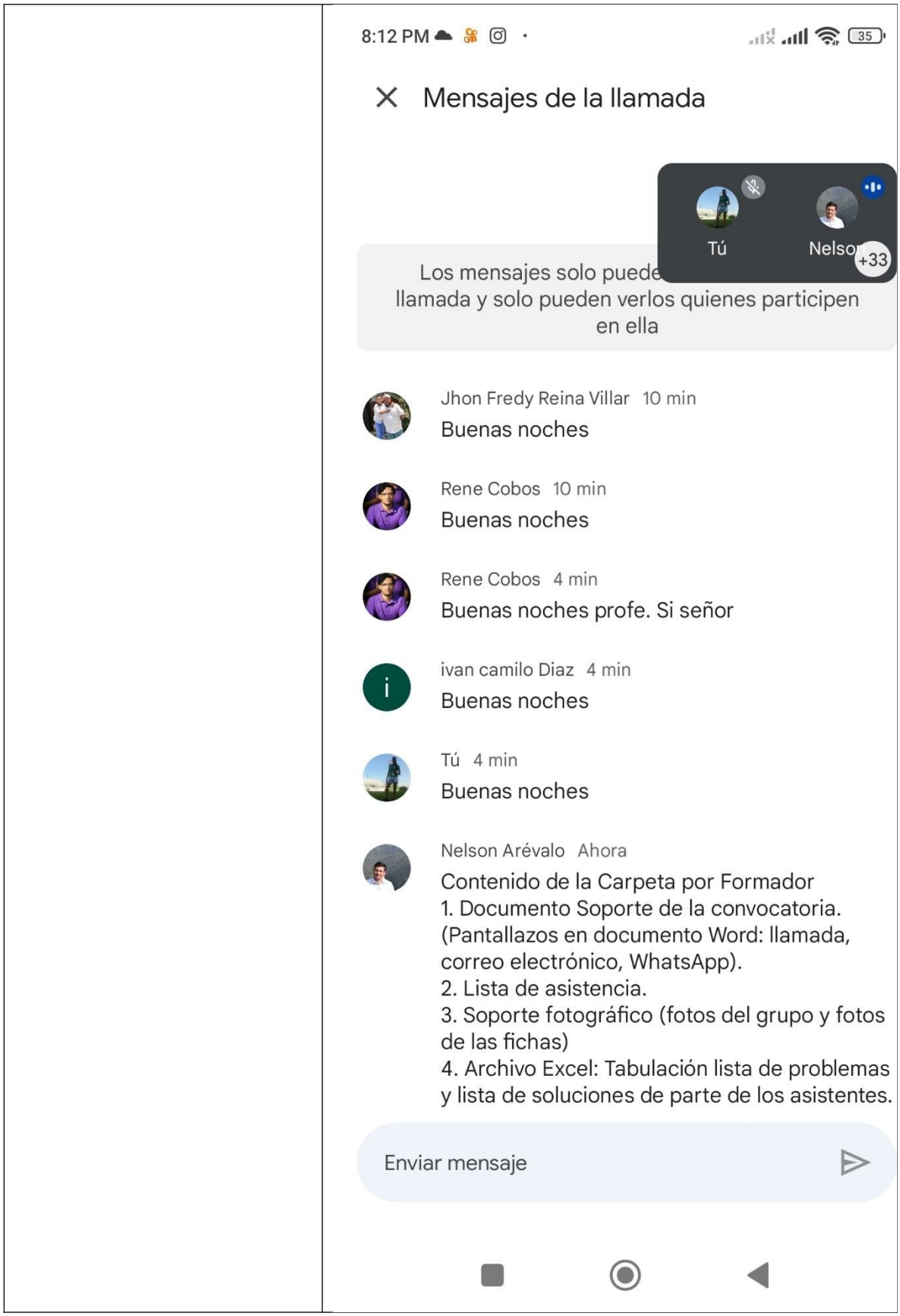
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1lr13kjog1Zq1lweJe-R7DZ3WksLs1y9b/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

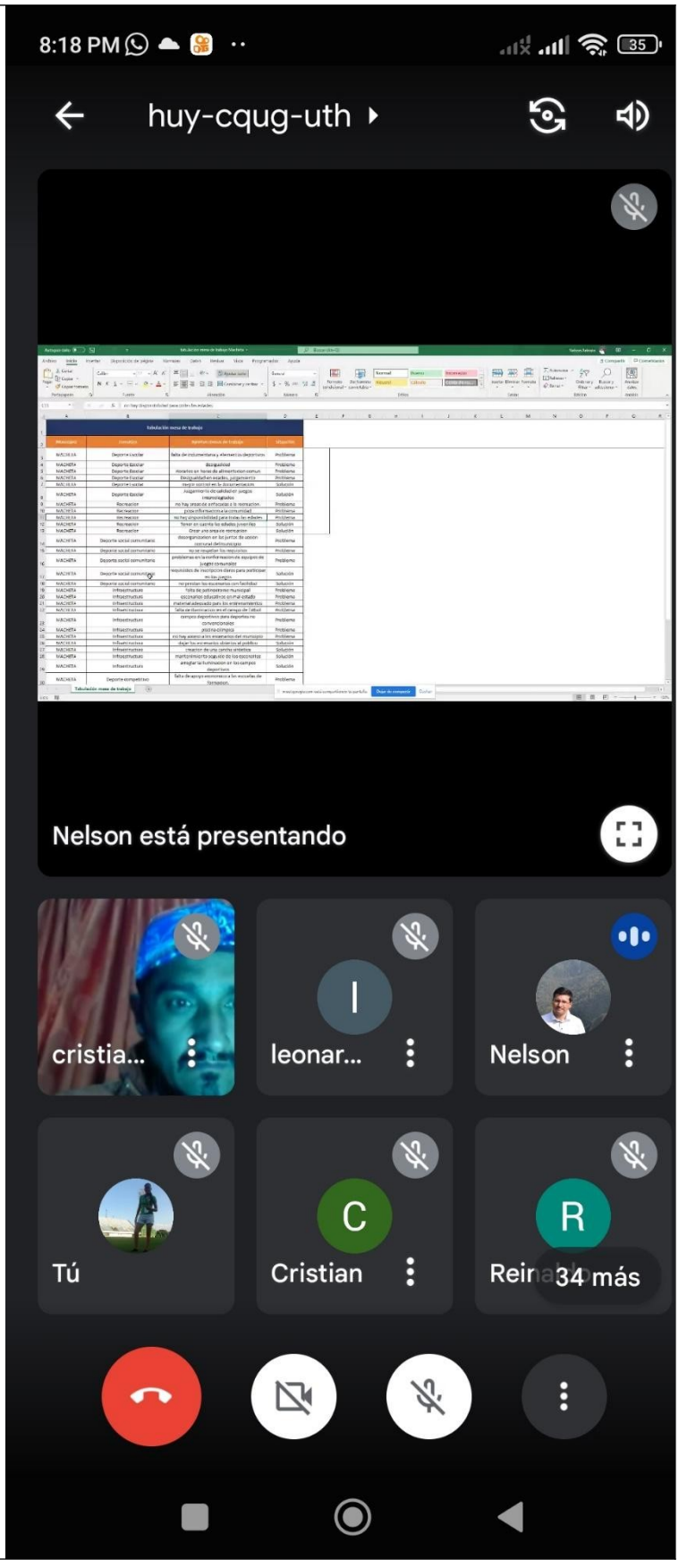
9. presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	el día 24 de mayo se realizaron 2 test físicos y tres medidas antropométricas dejando buenos resultados y esto se hicieron al pie de la letra como indicaron en la capacitación que nos dieron en el municipio de Facatativá los test que se realizaron fueron: el test de 4 x 10 M el cual tiene como objetivo medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación dejando buenos resultados demostrando la agilidad de los chicos de la escuela de formación el otro test fue el de agarre de bastón el cual tiene como objetivo medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo manual en este tes les fue un poco regular en sus dos intentos en cuanto a las medidas antropométricas están bien son chicos sanos la descripción de los tes y los resultados lo encuentran en el enlace test físicos https://docs.google.com/spreadsheets/d/1blSyVURJl-iNujbDYwYbv2y0KIMglZOX/edit?usp=sharing&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&s

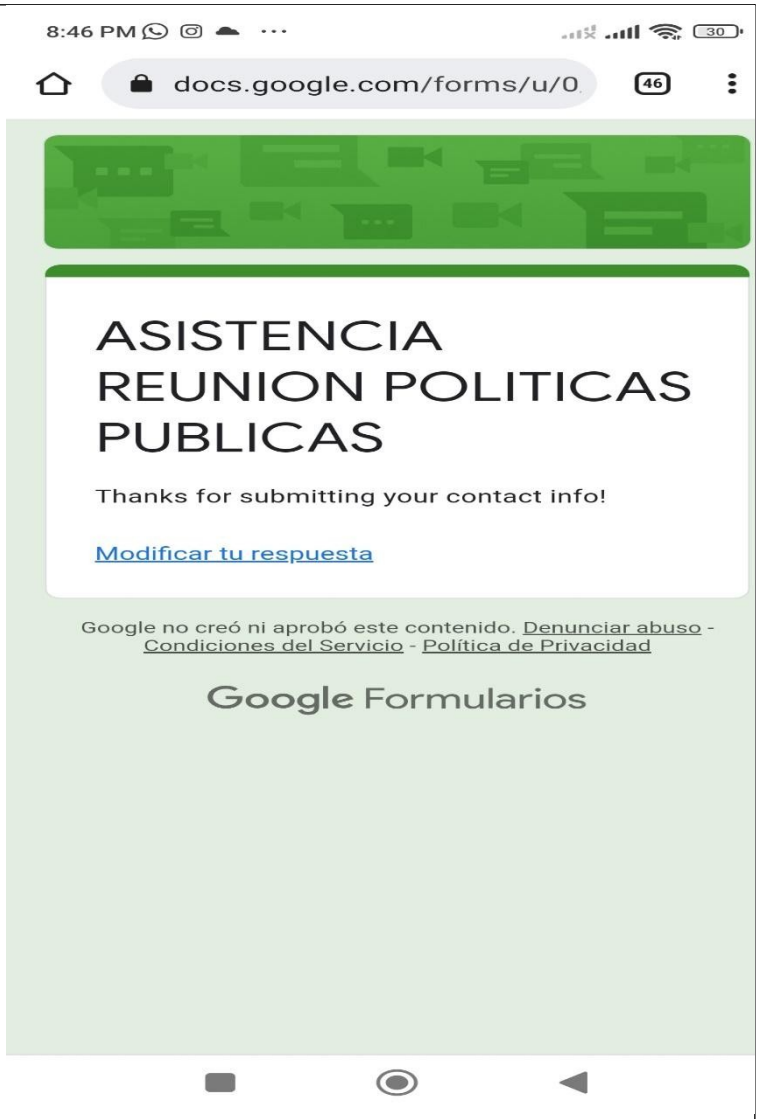
	d=true
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY NIT 800.081.091-9 ALCALDÍA DE CACHIPAY SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION **EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA** **CERTIFICA** Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de Mayo al 31 de Mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Junio de dos mil Veintidós (2022). **JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES** Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación JUNTOS TRANSFORMAMOS CACHIPAY Efraín Moncada Sánchez ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023 Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334 Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co Código postal 253020 https://drive.google.com/file/d/1miLcjuAIWxjfokij2qDmRYpHM1j_GIUG/view?usp=sharing
11. apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	**EL DÍA 20 DE MAYO SE APOYÓ A LA ESCUELA DE TABLANCA** 

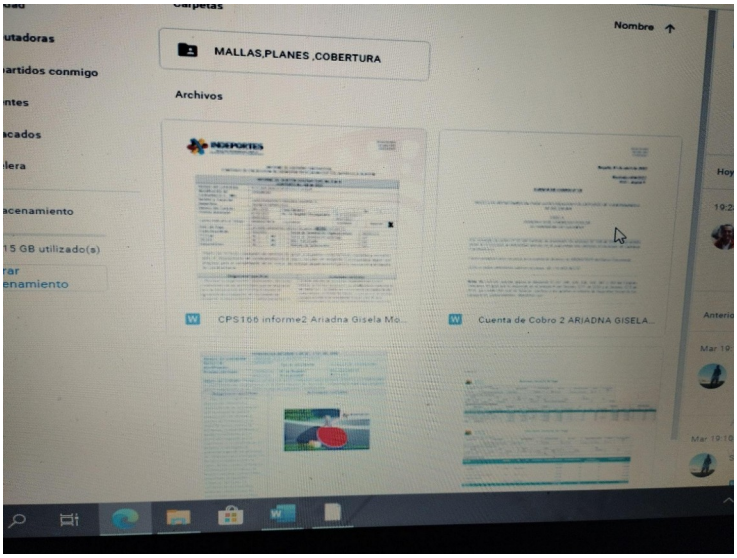
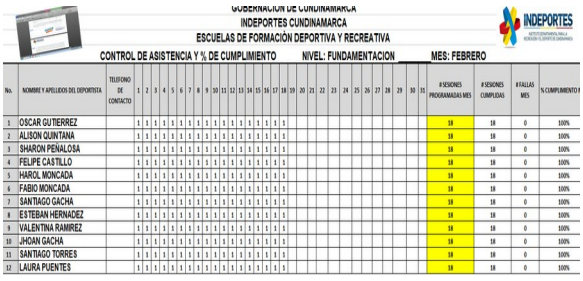
	EL DIA 18 DE MAYO SE APOYÓ A LA ALCALDÍA REFERENTE AL DÍA DEL CAR BIBLIOTECA Y LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL RIO BOGOTÁ 
12. asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**EL DIA 12 DE MAYO SE ASISTIÓ AL MUNICIPIO DE FACATATIVÁ** 

	 EL DIA 23 DE MAYO SE ASISTIÓ A LA REUNIÓN POR EL JEFE CRISTIAN


8:12 PM
Mensajes de la llamada
Tú
Nelso
+33
Los mensajes solo puede
llamada y solo pueden verlos quienes participen en ella
Jhon Fredy Reina Villar 10 min
Buenas noches
Rene Cobos 10 min
Buenas noches
Rene Cobos 4 min
Buenas noches profe. Si señor
ivan camilo Diaz 4 min
Buenas noches
Tú 4 min
Buenas noches
Nelson Arévalo Ahora
Contenido de la Carpeta por Formador
1. Documento Soporte de la convocatoria. (Pantallazos en documento Word: llamada, correo electrónico, WhatsApp).
2. Lista de asistencia.
3. Soporte fotográfico (fotos del grupo y fotos de las fichas)
4. Archivo Excel: Tabulación lista de problemas y lista de soluciones de parte de los asistentes.
Enviar mensaje


8:18 PM
huy-cqug-uth
Nelson está presentando
cristia...
leonar...
Nelson
Tú
Cristian
34 más

	
13 Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	por el momento no he solicitado este documento.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos	secop https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractManagement/Index 
15 realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO BENEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 8AÑOS 2 — 2 9AÑOS 2 — 2 12 AÑOS 5 3 8 14 AÑOS 2 — 2 15 AÑOS 1 — 1 16AÑOS 1 — 1 18 AÑOS 1 — 1 17 AÑOS 1 2 3 23AÑOS 1 1 2 25 AÑOS 1 — 1 30AÑOS 1 — 1 53 AÑOS 1 1 2 60 AÑOS — 1 1 63 AÑOS 1 2 3 TOTAL 20 10 30 30 calaracion en esta cobertura se documentacion requerida en total niños y jovenes tenemos 20y 10 adultos para un total de 30 personas  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: FUNDAMENTACION — MES: FEBRERO No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO 1 OSCAR GUTIERREZ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 2 ALISON QUINTANA 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 3 SHARON PEÑALOSA 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 4 FELIPE CASTILLO 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 5 HAROL MONCADA 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 6 FABIO MONCADA 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 7 SANTIAGO GACHA 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 8 ESTEBAN HERNADEZ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 9 VALENTINA RAMIREZ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 10 JHOAN GACHA 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 11 SANTIAGO TORRES 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% 12 LAURA PUENTES 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 18 18 0 100% drive https://drive.google.com/drive/folders/1naYSiiOsVWfnUsasWEGug6RANdxt_0al?usp=sharing

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA

MUNICIPIO: CACHIPAY

NOMBRE DEL FORMADOR: ARIADNA MORENO

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO

:NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
8AÑOS	2														2
9AÑOS	2														2
12 AÑOS	5	3													8
14 AÑOS	2														2
15 AÑOS	1														1
16AÑOS	1														1
18 AÑOS	1														1
17 AÑOS	1	2													3
23AÑOS	1	1													2
25 AÑOS	1														1
30AÑOS	1														1
53 AÑOS	1	1													2
60 AÑOS		1													1
63 AÑOS	1	2													3
TOTAL	20	10	30												30

calaracion en esta cobertura se documentacion requerida en total niños y jovenes tenemos 20y 10 adultos para un total de 30 personas



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_fundamentacion

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_fundamentacion

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

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	ARIADNA MORENO
ACTA DE INICO	07/02/2022
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**

MES mayo

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DESCRIPCION DE ACTIVIDADES



se inicia la clase con un calentamiento dinámico en la mesa de tenis



.posterior a ello se centran en la clase a trabajar el golpe plano desde el pico de una botella con posición básica en golpe plano pasar el ping pong al otro lado sin tocar la botella solo el ping pong golpea en derecha plano y en izquierda pasa el revote plano



luego de ello se cambia y se trabaja la fuerza de la mano al contestar para ello se trabaja con la mano como si esta fuera la raqueta para disminuir la velocidad del golpe y buscar la precisión

Por último, se les dio el espacio para practica libre



FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

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

NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	ABRIL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES



En la sesión de clase se realizó un previo calentamiento de todo el cuerpo para evitar cualquier tipo de lesión se inicia con un calentamiento lúdico por cada parte del cuerpo



Posterior a eso se implementó un circuito al cual constaba de aprender a jugar en toda la mesa sin tocar los obstáculos o le tocaba hacer sentadillas este ejercicio se hace con el fin de que aprenda a jugar en la parte cerca la malla ,

lejos de ella y en la mitad y busque puntos difíciles como las esquinas de las mesa



luego se cambia la actividad y se trabaja precisión de los golpes y definición de la bola al momento de generar el impacto de devolución



por ultimo se deja el espacio para la práctica libre

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	ARIADNA MORENO
ACTA DE INICIO	07/02/2022
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	FEBRERO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES



se inicia la sesión de clase con un calentamiento previo de forma lúdica para entrar en materia.

Posterior a eso se implementó un circuito

al cual constaba de aprender a jugar en toda la mesa sin tocar los obstáculos o le tocaba hacer sentadillas este ejercicio se hace



con el fin de que aprenda a jugar en la parte cerca la malla , lejos de ella y en la mitad y busque puntos difíciles como las esquinas de las mesa que se acostumbren a jugar en partes difíciles con la correcta posición para ejecutar el movimiento

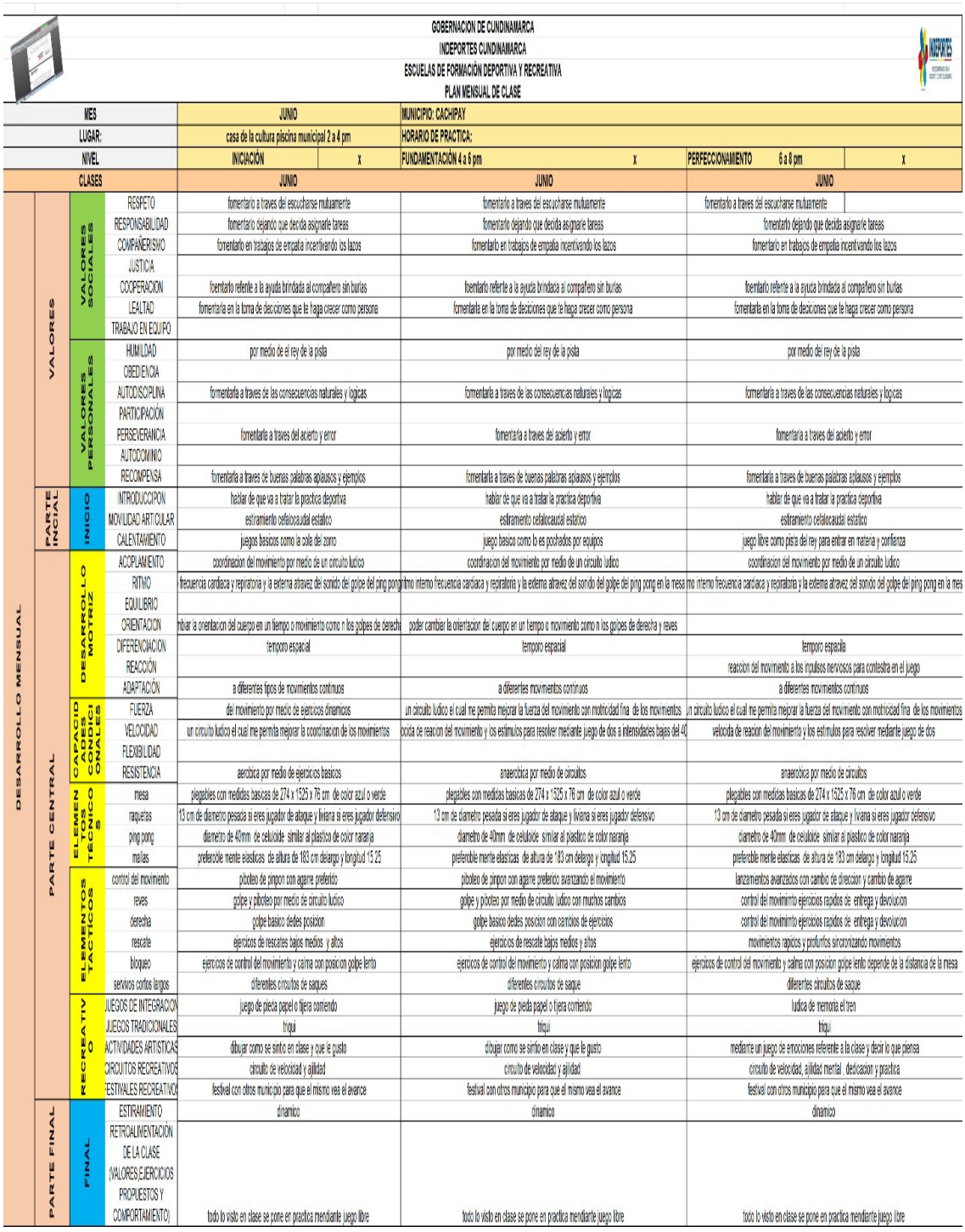
Plan mensual de mayo para mejor visualización agrandarlo por favor



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

		MES	MAYO	MUNICIPIO: CACHIPAY		
		LUGAR:	KIOSCO CASA DE LA CULTURA	HORARIO DE PRACTICA:	DE 2PM A 6 PM	8PM
		NIVEL	INICIACIÓN 2PM A 4PM ✖	FUNDAMENTACIÒN 4PM A6PM ✖ ✖		PERFECCIONAMIENTO 6PM A 8 PM ✖
		CLASES	MAYO	MAYO		MAYO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	fomentar el cuidado del maaterial de trabajo	fomentar el cuidado del material del trabajo	fomentar el cuidado del material del trabajo
			RESPONSABILIDAD	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas
			COMPAÑERISMO	fomentar el apoyo mutuo frente a las actividades	fomentar el poyo mutuo frente a las actividades	fomentar el poyo mutuo frente a las actividades
			JUSTICIA			
			COOPERACION	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion	entivar a los deportistas a la lealtad en la competici	insentivar a los deportistas a la lealtad en la competicion
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	hentar las buenas acciones y palabras frente a resultaods diren	las buenas acciones y palabras frente a resultados d	fomentar las buenas acciones y palabras frente a resultados diferentes
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	insentivar a los deportistas a la practica sana	insentivar a los deportistas a la practica sana	insentivar a los deportistas a la practica sana
			PARTICIPACIÓN	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas	motivar al mejoramiento de las acciones deportivas
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	llamado a lista y explicacion del contexto de la clase	llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase	llamdo a lista y explicacion del contexto de la clase
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	cefalo caudal estatica	cefalo caudal estatica	cefalo caudal estatica
			MOVILIDAD ARTICULAR	dinamico	dinamico	dinamico
			CALENTAMIENTO	etapa previa del desarrollo del desplazamiento	etapa previa al desarrollo del desplazamiento	etapa previa al desarrollo del desplazamiento
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	etapas previas para el desarrollo de la ubicación espacial	ubicación tempora espacial	
			RITMO	renciacion de sonido en cuanto al saque, cortes y estilos deju	tempora espacial con enfacis en la diferenciacion d	
			EQUILIBRIO	manejo adecuado de posiciones referente al peso corporal	movimiento de la raqueta mas pelota enn diferentes	
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICI	FUERZA		trabajo de campo implementado e la fuerza para el g	implementar un circulto de fuerza al ente competitivo
			VELOCIDAD	explosiva para la adaptacion del movimiento y la eficacia	trabajo de campo implementado la adaptacion del m	por medio de circultos implementar tecnicas de velocidad de reaccion
			FLEXIBILIDAD	amplitud del movimiento flexion de tronco , brazos	amplitud del movimiento flexion de tronco y brazos	
			RESISTENCIA			ealizar un circulto referent a la ressistencia en caunto a la tecnica de jueg
		ELEMENTOS TÉCNICO				
			MESA	conocer la superficie plana y lisa con red divisora	conocer la superficie plana y lisa con red divisora	
			RAQUETAS	conocer la raqueta el mango las hojas para poder jugar	plementar un sistema de juego para conocer mi raqu	con la que mas tenga confianza a la hora de juego
			PING PONG	conocer la bola esferica de los colores blancos y naranja	diferenciar las pelotas de juego y su utilzacion	
		ELEMENTOS TACTICOS				
			DERECHA	diante ejercicios darle a conocer a los deportistas el golpe bas	ejercicios darle a conocer a los deportistas del gol	ediante ejercicos apropiar el estilo de juego en el cual se desempeñe mej
			REVES			realizar diferentes estilos de cortes como estrategia mediante el juego
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	cola del zorro	cola del zorro	mini torneos
			JUEGOS TRADICIONALES	ponchados	yermis	rey de cancha
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintura	pintura	rey de cortes
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			ESTIVALES RECREATIVO			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	colocar lo visto en las clases en practica para reforzar	colocar lo visto en clases en practica	colocar lo visto en clases en practica

Plan mensual junio por favor para mejor visualización agrandar



			GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE							
		MES	JUNIO		MUNICIPIO: CACHIPAY					
		LUGAR:	casa de la cultura piscina municipal 2 a 4 pm		HORARIO DE PRACTICA:					
		NIVEL	INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN 4 a 6 pm	x	PERFECCIONAMIENTO 6 a 8 pm		x	
		CLASES	JUNIO		JUNIO		JUNIO			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		fomentarlo a traves del escucharse mutuamente		fomentarlo a traves del escucharse mutuamente		fomentarlo a traves del escucharse mutuamente	
			RESPONSABILIDAD		fomentarlo dejando que decida asignarle tareas		fomentarlo dejando que decida asignarle tareas		fomentarlo dejando que decida asignarle tareas	
			COMPAÑERISMO		fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos		fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos		fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos	
			JUSTICIA							
			COOPERACION		fcomentarlo referente a la ayuda brindada al compañero sin burlas		fcomentarlo referente a la ayuda brindada al compañero sin burlas		fcomentarlo referente a la ayuda brindada al compañero sin burlas	
			LEALTAD		fomentarla en la toma de decisiones que le haga crecer como persona		fomentarla en la toma de decisiones que le haga crecer como persona		fomentarla en la toma de decisiones que le haga crecer como persona	
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		por medio de el rey de la pista		por medio del rey de la pista		por medio del rey de la pista	
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		fomentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas		fomentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas		fomentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas	
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA		fomentarla a traves del acierto y error		fomentarla a traves del acierto y error		fomentarla a traves del acierto y error	
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos		fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos		fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		hablar de que va a tratar la practica deportiva		hablar de que va a tratar la practica deportiva		hablar de que va a tratar la practica deportiva	
			MOVILIDAD ARTICULAR		estiramiento cefalocaudal estatico		estiramiento cefalocaudal estatico		estiramiento cefalocaudal estatico	
			CALENTAMIENTO		juegos basicos como la sole del zorro		juego basico como lo es pochados por equipos		juego libre como pista del rey para entrar en materia y confianza	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico		coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico		coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico	
			RITMO		frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong		ritmo interno frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong en la mesa		ritmo interno frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong en la mes	
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION		hbiar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derecha		poder cambiar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derecha y reves			
			DIFERENCIACION		temporo espacial		temporo espacial		temporo espacila	
			REACCIÓN						reaccion del movimiento a los impulsos nervosos para contestra en el juego	
			ADAPTACIÓN		a diferentes tipos de movimientos continuos		a diferentes movimientos continuos		a diferentes movimientos continuos	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		del movimiento por medio de ejercicos dinamicos		un circuito ludico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina de los movimientos		un circuito ludico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina de los movimientos	
			VELOCIDAD		un circuito ludico el cual me permita mejorar la coordinacion de los movimientos		coxita de reacion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de dos a intensidades bajas del 40		velocida de reacion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de dos	
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		aerobica por medio de ejercicos basicos		anaerobica por medio de circuitos		anaerobica por medio de circuitos	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	mesa		plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde		plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde		plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde	
			raquetas		13 cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo		13 cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo		13 cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo	
			ping pong		diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja		diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja		diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja	
			mallas		preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25		preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25		preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	
		ELEMENTOS TACTICOS	control del movimiento		piboteo de pinpon con agarre preferido		piboteo de pinpon con agarre preferido avanzando el movimiento		lanzamientos avanzados con cambio de direccion y cambio de agarre	
			reves		golpe y piboteo por medio de circuito ludico		golpe y piboteo por medio de circuito ludico con muchos cambios		control del movimiento ejercicios rapidos de entrega y devolucion	
			derecha		golpe basico dedes posicion		golpe basico dedes posicion con cambios de ejercicios		control del movimiento ejercicios rapidos de entrega y devolucion	
			rescate		ejercicos de rescates bajos medios y altos		ejercicos de rescate bajos medios y altos		movimientos rapidos y profundos sincronizando movimientos	
			bloqueo		ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento		ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento		ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento depende de la distancia de la mesa	
			servicios cortos largos		diferentes circuitos de saques		diferentes circuitos de saque		diferentes circuitos de saque	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		juego de pieda papel o tijera comiendo		juego de pieda papel o tijera comiendo		ludica de memoria el tren	
			JUEGOS TRADICIONALES		trqui		trqui		trqui	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		dibujar como se sintio en clase y que le gusto		dibujar como se sintio en clase y que le gusto		mediante un juego se emociones referente a la clase y decir lo que piensa	
			CIRCUITOS RECREATIVOS		circuito de velocidad y ajilidad		circuito de velocidad y ajilidad		circuito de velocidad, ajilidad mental dedicacion y practica	
			FESTIVALES RECREATIVOS		festival con otros municipio para que el mismo vea el avance		festival con otros municipio para que el mismo vea el avance		festival con otros municipio para que el mismo vea el avance	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		dinamico		dinamico		dinamico	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre	

A continuación verán los 12 planes diarios de mayo



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. despalzamiento lateral identifico es		esplazamient	**x**	10	
7. ejercicos donde se involucre los resc		Reacciòn	**x**	10	
8. saques cortos		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. con aros manejo derecha y revez	Reacción	x	10	
7. variantes de velocidad del golpe	Adaptación	x	10	
8. rescates de fuera de la mesa	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuito detospin de derecha	**cortes**		**10**	
2. circuito alrededor de la ,esa de	**splazamient**		**10**	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	**ipos de saque**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CURSO conos platillos escalrea pinpoes
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. precisión del golpe		esplazamien	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. golpes lisftado	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. 8 estilo lapicero	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques	Adaptación	x	5	
8. variasiones en los agarres	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes veolicidad de re					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito reaccion	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. golpes planos ejercicios		esplazamient	x	10	
5 ejercicios dinamicos de percepcion d		Reacciòn	x	10	
8.reaccion de golpes	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 ejercios con variaciones cortes	Reacción	x	10	
7. equilibrio ritmico	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. sentado practico golpe reves	cortes		10	
2. sentado practico derecha en	esplazamient		10	
3.sebtado golpe plano	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13DE MAYO	Lugar: piscin	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		RFECCIONAMIENT	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participa	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodom	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompe	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		naerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variant		plazamie	x	10	
7. ejercicos donde se involucre		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento est	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. conuna botella practico dere	Reacción	x	10	
7. variantes en los golpescon la	Adaptación	x	10	
8. variaciones de rescates	ones Basicos de Movimi		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. circuito de coordinacion	cortes		10	
2. circuito de perseccion	esplazamiento		10	
3. bloqueos	tipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 1	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la				
3.Retroalimentaciòn de		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomenda				



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. despalzamiento lateral identifico es		esplazamient	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los resc		Reacciòn	x	10	
8. saques cortos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. con aros manejo derecha y revez	Reacción	x	10	
7. variantes de velocidad del golpe	Adaptación	x	10	
8. rescates de fuera de la mesa	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes veolicidad de re					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito reaccion	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. golpes planos ejercicios		esplazamient	x	10	
5 ejercicios dinamicos de percepcion d		Reacciòn	x	10	
8.reaccion de golpes	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 ejercios con variaciones cortes	Reacción	x	10	
7. equilibrio ritmico	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. sentado practico golpe reves	cortes		10	
2. sentado practico derecha en	esplazamient		10	
3.sebtado golpe plano	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	CURSO conos platillos escalrea pinpoes
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. precisión del golpe		esplazamien	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. golpes lisftado	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. 8 estilo lapicero	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques	Adaptación	x	5	
8. variasiones en los agarres	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes veolicidad de re					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito reaccion	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. golpes planos ejercicios		esplazamient	x	10	
5 ejercicios dinamicos de percepcion c		Reacciòn	x	10	
8.reaccion de golpes	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 ejercios con variaciones cortes	Reacción	x	10	
7. equilibrio ritmico	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. sentado practico golpe reves	**cortes**		**10**	
2. sentado practico derecha en	**esplazamient**		**10**	
3.sebtado golpe plano	**ipos de saque**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

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

continuación verán las 12 sesiones de fundamentación de mayo



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: DE 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1. rey de la pista modalidad dobles		juego	10	
2. coordinacion viso manual	esplazamient		10	
3. cbloqueos suaves	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1. cambios de estilos de agarre	Acoplamiento			
2.	Ritmo		10	
3. por parejas jugar estilo libre en dere	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. cortes rapidos	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1. precisión		juego	10	
2. coordinacion viso manual	esplazamient		10	
3. contestar remates	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 7	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	RIALES Y RECURSO vendas pinpones so
1. cambios de estilos de agarre	Acoplamiento			
2.	Ritmo		10	
3. por parejas jugar estilo libre en dere	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. cortes rapidos	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ATERIALES Y RECURSO pinpones raquet
1. precisión		juego	10	
2. coordinacion viso manual	esplazamient		10	
3. contestar remates	ipos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

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

esta sesion se repite ya que aun no saben rematar y no saben controlar los remates fuertes



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 MAYO	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 MAYO	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

continuación verán las 12 sesiones de perfeccionamiento de mayo



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha: 10 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 7	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 mayo	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6pm 8**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17-40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 mayo	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6pm 8**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17 a 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

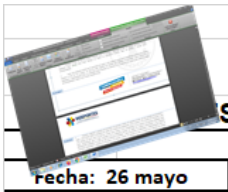
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpo	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques	Adaptación	x	10	
8. variasiones de saltos al contestar	rones Basicos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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 mayo	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

A continuación verán los planes diarios del mes de junio



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

A+A18:J50·A18:J50CTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO alcohol dinamicas
1 llamado a lista	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
llamado a lista	Capacidad	Manifestaciòn		5	
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo con su mismo peso coorporal		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito basico de ejercicos fisicos moderados		Anaerobica	x	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de coordiacion de movimientos		Desplazamiento	x	10	
7. reaccion de movimiento		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. ejercicos rotmicos con golpes continuos	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. percecion de los movimientos en espacios diferentes	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. circuitos de reacion a ovimientos no visibles	Reacción	x	10	
7. diferentes cambios de juegos en rey de pista	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transversos	cortes		10	
2. continuos cambio de direccion	desplazamientos		10	
3.	tipos de saque			
4. cortos largos planos			10	

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: reaccion del movimiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

A+A18:J50•A18:J50CTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 llamado a lista	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
llamado a lista	Capacidad	Manifestaciòn		5	
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo con su mismo peso coorporal		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito basico de ejercicos fisicos moderados		Anaerobica	x	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de coordiacion de movimientos		esplazamient	x	10	
7. reaccion de movimiento		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. ejercicos rotmicos con golpes continuos	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. percecion de los movimientos en espacios dif	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. circuitos de reacion a ovimientos no visibles	Reacción	x	10	
7. diferentes cambios de juegos en rey de pista	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transversos	cortes		10	
2. continuos cambio de direccion	splazamient		10	
3.	ipos de saque			
4. cortos largos planos			10	

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: reaccion del movimiento					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

A+A18:J50•A18:J50CTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 llamado a lista	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
llamado a lista	Capacidad	Manifestaciòn		5	
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo con su mismo peso coorpora		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito basico de ejercicos fisicos m		Anaerobica	x	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de coordiacion de movimi		esplazamien	x	10	
7. reaccion de movimiento		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. ejercicos rotmicos con golpes contin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. percecion de los movimientos en es	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. circuitos de reacion a ovimientos no	Reacción	x	10	
7. diferentes cambios de juegos en re	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transversos	cortes		10	
2. continuos cambio de direccion	esplazamient		10	
3.	ipos de saque			
4. cortos largos planos			10	

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: reaccion del movimiento					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 . Juego libre golpes basicos	Introduccion a la clase		x	5	
2. en medio de la clase	llamado a lista		x	5	
3. cefalo caudal	Movilidad Articular		x	5	
4. dinamico	Calentamiento		x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. con su mismo peso corporal		resistencia		10	
3. ejercicos basicos con raqueta	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. continuo con raqueta y pinpong		esplazamiento		10	
7. circuito de velocidad de definicion		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. circuito de actividades basicas enfoq		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 ejercios mentales de derecha izquier	Orientación		5	
5. dominio del ritmo en juego continuc	Diferenciación		5	
6.	Reacción			
7. ejercicos de cambio de juego rapido	Adaptación		10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. derecha revez plano	golpes		10	
2. solo golpes planos al pico		toques de botella	10	
3. concha , que pique y se devuelva	efectos		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha: 17 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 121de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: reaccion del movimiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 . Juego libre golpes basicos	Introduccion a la clase	x	5	
2. en medio de la clase	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. dinamico	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. con su mismo peso corporal		resistencia		10	
3. ejercicos basicos con raqueta	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. continuo con raqueta y pinpong		esplazamiento		10	
7. circuito de velocidad de definicion		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. circuito de actividades basicas enfoq		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 ejercios mentales de derecha izquier	Orientación		5	
5. dominio del ritmo en juego continuc	Diferenciación		5	
6.	Reacción			
7. ejercicos de cambio de juego rapido	Adaptación		10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. derecha revez plano	golpes		10	
2. solo golpes planos al pico		toques de botella	10	
3. concha , que pique y se devuelva	efectos		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha: 23 junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 10
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4	Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4 pr**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm 4**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Fundamentación plan diario



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

Fecha:	**2 de junio**	**Lugar: pscir**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Reacción	espaciales	x	
2.		complejas		
3. circuito de sentadillas, abdominales	Resistencia	Aerobica		
4. flexiones, burpees		Anaerobica		20
5.	Velocidad	Maxima		
6. hacer reconocimiento del esapcion atrav		esplazamien	x	10
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	x	10
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha: 7 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 10 de junio	**Lugar:** pscina	**Municipio:** cachipay	**Hora:** 4 pm a 6	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 12 - 17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: reaccion del movimiento					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 . Juego libre golpes basicos	Introduccion a la clase	x	5	
2. en medio de la clase	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. dinamico	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. con su mismo peso corporal		resistencia		10	
3. ejercicos basicos con raqueta	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. continuo con raqueta y pinpong		esplazamiento		10	
7. circuito de velocidad de definicion		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. circuito de actividades basicas enfoq		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 ejercios mentales de derecha izquier	Orientación		5	
5. dominio del ritmo en juego continuc	Diferenciación		5	
6.	Reacción			
7. ejercicos de cambio de juego rapido	Adaptación		10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. derecha revez plano	golpes		10	
2. solo golpes planos al pico		toques de botella	10	
3. concha , que pique y se devuelva	efectos		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha: 17 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: reaccion del movimiento

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 . Juego libre golpes basicos	Introduccion a la clase	x	5	
2. en medio de la clase	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal	Movilidad Articular	x	5	
4. dinamico	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. con su mismo peso corporal		resistencia		10	
3. ejercicos basicos con raqueta	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. continuo con raqueta y pinpong		esplazamiento		10	
7. circuito de velocidad de definicion		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. circuito de actividades basicas enfoq		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 ejercios mentales de derecha izquier	Orientación		5	
5. dominio del ritmo en juego continuc	Diferenciación		5	
6.	Reacción			
7. ejercicos de cambio de juego rapido	Adaptación		10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. derecha revez plano	golpes		10	
2. solo golpes planos al pico		toques de botella	10	
3. concha , que pique y se devuelva	efectos		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Perfeccionamiento planes diarios



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de julio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: DE 17 A 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: reaccion del movimiento					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

A+A18:J50•A18:J50CTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 llamado a lista	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
llamado a lista	Capacidad	Manifestaciòn		5	
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo con su mismo peso coorpora		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito basico de ejercicos fisicos m		Anaerobica	x	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de coordiacion de movimi		esplazamien	x	10	
7. reaccion de movimiento		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. ejercicos rotmicos con golpes contin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. percecion de los movimientos en es	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. circuitos de reacion a ovimientos no	Reacción	x	10	
7. diferentes cambios de juegos en re	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transversos	cortes		10	
2. continuos cambio de direccion	esplazamient		10	
3.	ipos de saque			
4. cortos largos planos			10	

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6pm 8**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 8 a 9**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: reaccion del movimiento					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

A+A18:J50·A18:J50CTIVIDADES			Tiempo 20 MI	ATERIALES Y RECURSO alcohol dinamica
1 llamado a lista	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. cefalo caudal ninamico	Movilidad Articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
llamado a lista	Capacidad	Manifestaciòn		5	
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo con su mismo peso coorpora		resistencia			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito basico de ejercicos fisicos m		Anaerobica	x	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de coordiacion de movimi		esplazamien	x	10	
7. reaccion de movimiento		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. ejercicos rotmicos con golpes contin	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. percecion de los movimientos en es	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6. circuitos de reacion a ovimientos no	Reacción	x	10	
7. diferentes cambios de juegos en re	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transversos	cortes		10	
2. continuos cambio de direccion	splazamient		10	
3.	ipos de saque			
4. cortos largos planos			10	

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:16 junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6pm 8**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17 a 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA . . . . .

Fecha: 17 de junio	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora: 6m 8**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17 a 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 23 de junio	**Lugar:** psci	**Municipio:** cachipay	**Hora:** 6 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 17- 40

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de junio	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17 a 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha:	**28 de junio**	**Lugar: pscir**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 6 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVED				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17-40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Reacción	espaciales	**x**		
2.		complejas			
3. circuito de sentadillas, abdominales	Resistencia	Aerobica			
4. flexiones, burpees		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. hacer reconocimiento del esapcion atrav		esplazamien	**x**	10	
7. de espalda resivir el ping pong persi		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Certificación del municipio

ALCALDÍA DE CACHIPAY

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.091-9

SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

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

CERTIFICA

Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de Mayo al 31 de Mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

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

JUNTOS TRANSFORMAMOS CACHIPAY

Efraín Moncada Sánchez
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

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

EL DÍA 20 DE MAYO SE APOYÓ A LA ESCUELA DE TABLANCA

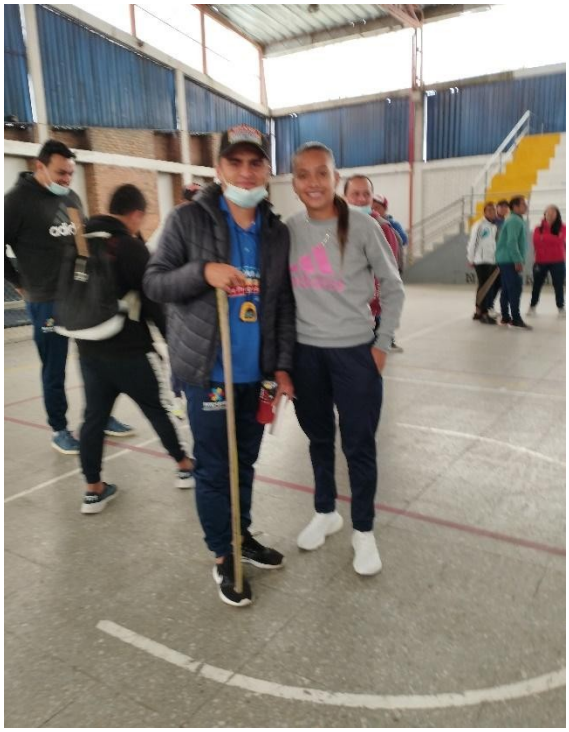


EL DIA 18 DE MAYO SE APOYÓ A LA ALCALDÍA REFERENTE AL DÍA DEL CAR BIBLIOTECA Y LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL RIO BOGOTÁ



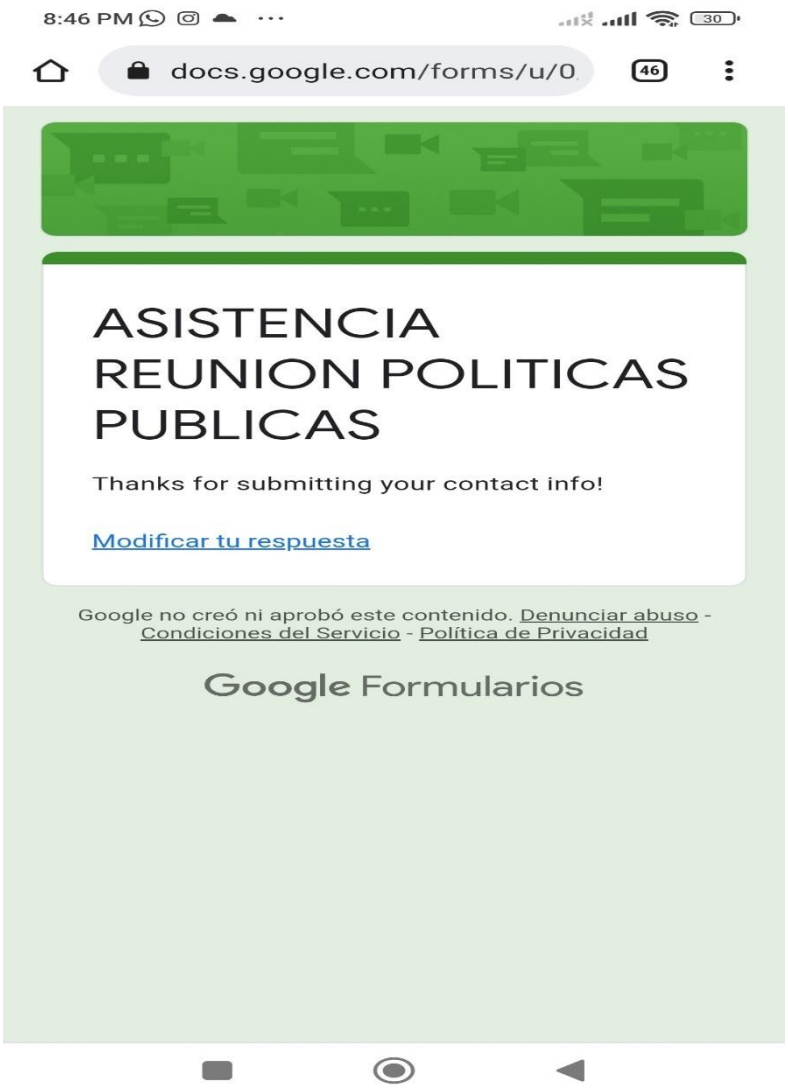
EL DIA 12 DE MAYO SE ASISTIÓ AL MUNICIPIO DE FACATATIVÁ

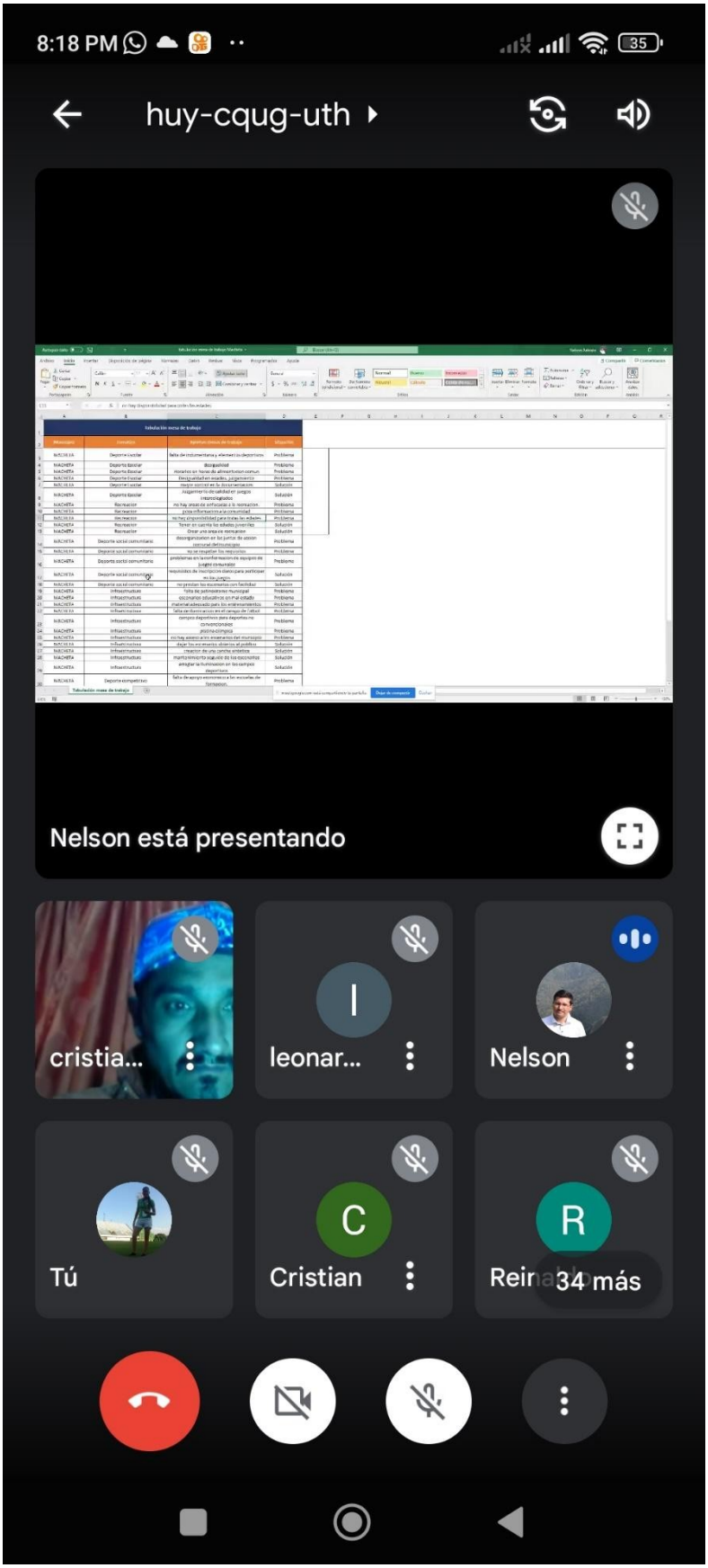






EL DIA 23 DE MAYO SE ASISTIÓ A LA REUNIÓN POR EL JEFE CRISTIAN




8:18 PM
huy-cqug-uth
Nelson está presentando
cristia...
leonar...
Nelson
Tú
Cristian
34 más

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

Indeportes Cundinamarca

Instructora: Ariadna Gisela Moreno Poveda

Municipio: cachipay-Cundinamarca

INTRODUCCIÓN.

El tenis de mesa es un deporte que se compone principal mente de los siguientes elementos: raquetas, pingpong, mesas, es un deporte olímpico y uno de los mas completos que se pueden practicar, al mismo tiempo se pueden practicar en distintas modalidades como: dobles, individual, etc. y se destaca por su técnica y toma de decisión rápida, gran elasticidad y rapidez que cada jugador posea.
El tenis de mesa es un deporte que cada vez es mas competitivo y recreativo esto hace que el deporte cobre más importancia y su enseñanza sea de gran influencia, ya que gracias a las practicas se puede ayudar a niños, jóvenes y adultos a mejorar sus ámbitos motrices, en dimensiones espaciales, afectivos, colectivos y sociales por este motivo la practica lo hace educativo y participativo.
Con la idea principal de este deporte que es hacer que el tiempo de los jóvenes sea sano, educativo y entretenido ayudando así de forma individual y colectiva a cada integrante siendo este un deporte anaeróbico de fuerza, velocidad explosiva y equilibrio mejorando a si la coordinación biso manual, así como numerosas partes del cerebro que mandan diferentes órdenes a cada parte del cuerpo.

Con beneficios como:
BIOLOGICO
Desarrolla y mejora capacidades aeróbicas de fuerza, velocidad y explosividad desarrollo de coordinación y equilibrio siendo un deporte de bajo impacto en su tasa de lesiones.
PSICOLOGICO
Mejora la toma de decisiones ayudando así a la concentración, la visión y la coordinación bisopedica.

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

MARCO LEGAL

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

Reglamento a la hora de juego

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

Duración del partido: establecido por la cantidad de puntos

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

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

OBGETIVOS GENERAL

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

OBJETIVOS ESPESIFICOS

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

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

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

- COBERTURA MUNICIPAL AREA URBANA

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

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

MATERIALES

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

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

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

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

ESTRUCTURA A NIVELES Y METODOLOGIA DE TRABAJO

1. INICIACION

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

   JUEGOS EN ESTA ETAPA

   Juego pre deportivo adaptado numero 1

   Conociendo mi raqueta

   Objetivo: conocer los diferentes tipos de agarre



   FORMAS DE ORGANIZATIVAS

   Disparos frontales con diferentes agarres

   METODOS

   Explicativos, demostrativos

   TIEMPO

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

DESARROLLODEL JUEGO

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

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

2 FUNDAMENTACION

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

ACTIVIDADES

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

JUEGO DE ADPTACION A LA RAQUETA Y LA PELOTA

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

JUEGOS DE DESTREZA

1. Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posibles

2. Caminar golpeando la pelota con golpes de derecha y de revés caminando y luego trotando

JUEGOS DE PUNTERIA

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

PERFECCIONAMIENTO

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

JUEGOS O ACTIVIDADES

- Posición de base y saque inicial
- Devolución de los saques
- Peloteo cortado
- Top spin
- Lanzamiento de ping pong con giro de 360 grados y definición de derecha y variante de revés
- Partidos para corregir técnica, saques, posición etc.
- Torneos para fogueo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento. Las capacidades físicas se dividen en capacidades condicionales y capacidades coordinativas. Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas. En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota. Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes. Son las que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación, son necesarias para que la acción de un individuo sea rápida, exacta y adaptada, son de orientación: ubicación espacio- temporal, de diferenciación: independencia y control segmentario, de combinación: coordinación dinámica general, coordinación viso-manual, viso-pédica, de equilibrio.
aparte de ello la Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón. Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes. Orientacion: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de

conjunto como el hockey. Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí. Cambio: Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia. Ritmo: Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un "sentido del ritmo". En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental. Relajación: es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.






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

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

existen acciones que en una nación resultan respetables y valoradas, mientras que en otra, pueden ser rechazadas. sin embargo, existen valores universales como el amor, la justicia y la

libertad, que son aceptados por todos los individuos de manera indiscutida, aunque a veces puedan ser oprimidos

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

los valores mas importantes en los deportes

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

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

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

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

1. compromiso con la rutina de entrenamiento

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

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

. continua superación y mejora de las capacidades

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

es una cualidad que todos los deportistas de alto nivel poseen en gran cantidad. los grandes deportistas no se mantienen durante años en lo más alto si no es por el espíritu de superación y por la perseverancia que muestran ante las dificultades.
podría parecer que este valor es algo parecido a un rasgo de personalidad; es decir, o lo tienes de nacimiento o no hay nada que hacer, pero esto no es para nada así. **todos los valores se pueden trabajar y entrenar para potenciarlos**.

3. solidaridad y compañerismo

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

4. nunca hay que rendirse

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

or último, **un valor esencial en el deporte es que siempre hay que seguir intentándolo, a pesar de los obstáculos**, ya que cuanto más se intente, más probable es que suceda. sin embargo, cuando se tira la toalla por el cansancio es cuando más oportunidades se pierden para seguir progresando.
la carrera del deportista no es nada sencilla, lo que se ve es solo una pequeña parte de todo el trabajo, sacrificio y dolor que han sufrido durante los entrenamientos. los deportistas difieren en su resistencia mental o en la capacidad para afrontar el dolor, pero lo que todos mantienen es una voluntad de hierro.

FUENTES DE DONDE SE SACO ALGUNA IMFOMACION

WWW.PREZI

WWW.EFDEPORTES.COM

: Capacidades coordinativas (Educación física)

NOTA : a continuación se encuentran las mallas pedagógicas solo se cambiaron algunas cosas para trabajar este mes ya que en este mese se realizo el primer intercambio deportivo y viéndolo las actividades del mes pasado tome la decisión de cambiar pocas ya que las anteriores les costo un poco así que las seguí trabajando y obtuve buenos resultados en ese

intercambio con los tres niveles de formación ya que las falencias presentadas se mejoraron bastante y su creciente personal.

MALLAS PEDAGOGICAS MAYO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACION



DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL D... URANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	diferenciar los diferentes sonidos de los golpes de la pelota para evidentificar la veolocidad a la que este viene mediante ejercicios de percecncion al sonido y dependiendo la fuerza con la que se ejecuta.
						EQUILIBRIO	controlar el movimiento y las posturas sean ejecutadas correctamente en el tenis de mesa con ejercicios como saltar en un pie a la derecha y a la izquierda dominando la raqueta y el ping pong, pasando por una linea recta sin caerse y sin dejar de pibotear el ping pong en nuetra raqueta.
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	estimular la toma de deciciones en el monor tiempo posoble por locual se implementan dieferes tipos de ejercicios para ello como: de velocidad en reaccion simple o de reaccion por eleccion, tambien ejercicios como levantarse
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	ejecutar ejercicios los cuales nos ayudan a teber una forma mas energica de la locomocion que nos permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto
						SALTAR	
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy importante ya que es una habilidad cognitiva compleja ya que en este deporte utilizamos demasiado los ojos y las manos ya que los ojos fijan el movimiento y las manos
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ISOMETRICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe estamso contrayendo los musculos para poder ealizar el moviento efectuando un tipo de fuerza ya sea leve o fuerte podemos trabajar esto por medio de ejercicos como : prscticar los saques , contestar las bolas , contestra de reves
						ISOTONICA	trabajar este tipo de fuerza ya que cuando realizos un golpe y bajamos la mano con la raqueta para devolverlo estamos rejando los musculos antagonistas de una forma rapida ya que este deporte nos lo exige podemos trabajarlo con ejercicios que nos competen todo el cuerpo poniendo en trabajo : lo saques el movimiento de cadera cona actividades propuetas por la formadora ya sea en circultos o estaciones etc
						EXPLOSIVA	trabajar la fuerza explosiva ya que en el tenis de mesa al trabajar esta fuerza garantizamos mejor la ejecucion y la velociad del saque siendo un elemento tecnico de vital importancia lo podemos trabajar con los siguientes ejercicios: en ejecutar los servicios del saque correctamente , la postura ,la precicion etc
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD	REACCION	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
				4	FLEXIBILIDAD	AMPLITUD DEL MOVIMIENTO	implementar ejercicios dinamicos o poturas que nos ayuden como el saludo al sol ,tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas,fonfo lateral, posicion vela
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSTURA DE REVES	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado muñeca adentro
						GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra dentro del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento
						CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de reves
				2	GOLPE DE DERECHA	AGARRE DE RAQUETA	tomar el mango fijar el dedo indice de u lado y el pulgar del otro lado
						CONTROL	pibotear la pelota pata tener el control con el gope de derecha
						GOLPE CON RAQUETA	la muñeca se encuentra fuera del esquema del cuerpo según la posicion y tener la amplitud del movimiento es decir al lado de la pierna dominante
				3	POSICION BASICA	POSTURA	explicar la postura inicial para situarse frente a la mesa de tenis teniendo en cuenta la flexion de rodillas el peso del cuerpo hacia adelnate , los pies al ancho de los hombros etc
				4	PARTIDO	MOVIMIENTO Y DEFINICION	ejecutar una srie de partidos donde se disputr el mejor de dos en estas edades
				5	EXPLORO TIPOS DE AGARRE		reconosco los tipos de agarre refente al tenis de mesa y realizo diferentes ejercicios
						AGARRES	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	
						LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA MESA	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importantes como el reglamento del deporte
						LA BOLA MEDIDAS DE LA MALLA	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio
							fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del prosimo y de los

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	derecho de cada uno
						PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
						RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO	activacion ludica
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓ	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la cola del sorro,	la cola del sorro, yermis
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ponchados, la lle	ponchados , lalleva, cogidas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	pintar, dibujar	pintar, dibujar
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circutos de tenis (	circuitos de tenis de mesa
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATI	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	fundamentacion	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	desaplazarse portando objetos sostenidos a su vez con otros objetos
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar circuitos en los culales los deportistas tengan una firenciacion del espacio y de los agarres de raqueta
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como plancas a nodejar que el abdomen
						RESISTENCIA	implementar circuitos de baja intensidad o por medio de un juego como las cogidas
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	diseñar una seri de ejercicos por determinados tiempos para ver como se encuentra el deportista como correr saltar todo por determinado tiempo
				3	VELOCIDAD	RELATIVA Y DE REACCION	saltar la cuerda alternando los pies y la direcion
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS	REFLEJOS	ejecutamos diferentes ejercicios en los cuales el deportista active su capacidad oculo manual de una manera rapida con ejercicos como : coger el ping pong antes de caiga al suelo
						AGILIDAD MENTAL	realizar circuitos los cuales impliquen ejecutar de forma rapida la solucion a un problema esto se puede evidenciar atravez de un a actividad de golpeo
				2	GOLPES DE DERECHA	CONTROL	postura inicial agerre corecto y dominio de bola
						SAQUES	realizar tecnica sin golpeo de bola , correccion de la tecnica , derribar objetos
				3	DESPLAZAMIENTOS		desplazarse alrededor de la mes haciendo ejercicos de postura
						DESPLAZAMIENTO	
							correccion de posturas de piernas y agarre de raqueta para ejecutar el movimiento
				4	GOLPE DE REVES	TECNICA	realizar sin golpeo de bola , derriabr objetos sin olvidar la postura
				5	GOLPE DE DRIVE	TECNICA	Realizo el golpe de drive con la posicion correcta y la ejecucion basica
							realizo servicio basico desde la pocicion inicial
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
						RESPONSABILIDAD	generar conciencia en lapersona que practica este deporte sobre la base moral de las acciones
						HONESTIDAD	generar conciencia referente al respeto que merecen Las cosas de los demas
						PACIENCIA	fomentar en el deportista una actitud que soporte contratiempos con cada deportista ya que todos no tienen la misma agilidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	implentar palabras con las cuales el deportista sienta que esta realizando un buen trabajo
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACI	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		
						ponchados , lal	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
						la cola del sorr	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
						pintar, dibujar	pintar, dibujar
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
						partidos simple	partidos simples
						circuitos de ter	circuitos de tenis de mesa
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	2-may-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	NO	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	perfeccionamiento	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	mantener el control del cuerpo saltando en solo pie con la raqueta y el ping pong
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar mecanismos ludicos el cual nos ayuden ala orientacion espacial
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, con el peso de su cuerpo, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo o toma de
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como planchas a nodejar que el abdomen toque la raqueta
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	realizar relevos con raquetas en intervalos de tiempo
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	subir escaleras en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	TOTAL	desarrollo ejercicos que me ayuden en tren inferior y superior
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion según las instrucciones
						SITUACIONES	adaptar el cuerpo a situaciones diferentes de incertidumbre
				2	SERVICIOS	EFECTOS	probocar efecto giratorio a la bola hacia cualquiera de los lados
						GIROS	imprimir giros hacia adelante e impulsar las piernas
				3	CORTES	MOVILIDAD	mover muñeca agilmente con la raqueta debajo de la bola cerca de la red flip
							examinno e implemento los diferentes movimientos en el momento de la competicion
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PROPIOS DEL CENTRO		Reconozco y empleo los desplazamientos laterales
							Reconozco y empleo los desplazamientos adelante y atrás
						PATRONES	Reconozco y empleo los desplazamientos diagonales
				5	ACTIVIDADES DE COORDINACION		diferentes movimientos atraves del trote
						COORDINACION	
							exploro movimientos que anticipen la finalidad de las acciones
		TACTICO		1	ATACAR	REMATE	rematar la bola a diferentes alturas para derribar obstaculos imprimiendo efecto topspin
				2	DEFENDER	BLOQUEO	dejar la raqueta inmovil para el bloqueo o imprimir el efecto hacia atrás
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE SURGIMIENTO Y	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se realizan
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	de sus propios logros
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA	empatia por los demas y juego limpio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , lalleva, c	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la cola del sorro, yerr	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		
	FECHA DE ENTREGA		2-may-22				
	NOMBRES Y		ARIADNA GISELA MORENO POVEDA				

Test físicos

INFORME DE TEST REALIZADOS EL DÍA 24 DE MAYO DEL 2022 A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE TENIS DE MESA

OBJETIVO GENERAL: Valorar y medir las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas, la medición y la valoración de estas cualidades nos indican el estado del deportista siendo así pruebas que nos llevan a un control muy objetivo.

LUGAR: casa de la cultura cachipay piscina municipal

HORAS: de 2 pm a 6: 30 pm

FECHA: 24 de mayo del 2022

A Continuación, se realizará la descripción de cada test con su respectivo análisis

ANTROPOMÉTRICAS

Estos test componen una serie de pruebas o datos de los individuos que muestran aspectos y medidas de su estado corporal y de la composición de su organismo de este modo podemos observar su estado de salud general.

Los aspectos que este evalúa son: talla, peso, altura y la envergadura en estas medidas podemos observar que muchos de ellos por la pandemia se han engordado un poquito aun aumentado su estatura y su peso corporal para este mes de mayo del año 2022

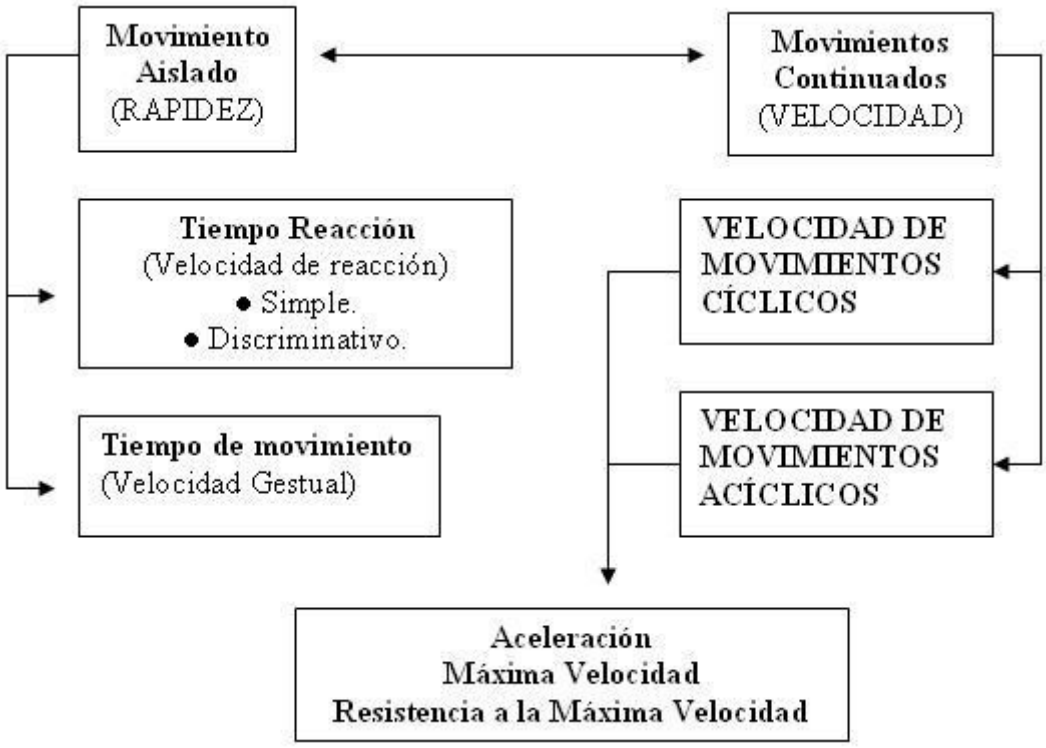
EVIDENCIAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS






TEST DE AGARRE DE BASTON

Objetivo : medir el timo de reacción simple frente a un estimulo visual



Velocidad de reacción

la velocidad con la que un atleta responde a un estímulo externo. El tiempo de reacción se relaciona directamente con la agilidad, pero es un componente menor de la aptitud física.

El tiempo de reacción se relaciona con el rendimiento porque se utiliza con frecuencia en diversos escenarios deportivos. Desde el tenista que tiene que reaccionar al saque de su rival, hasta el velocista que responde a la pistola. El tiempo de reacción afecta al rendimiento, y cuanto mejor sea su tiempo de reacción, mejor será su rendimiento en determinadas situaciones (aunque como siempre esto es limitado). En un deporte como el tenis de mesa la velocidad de reacción es demasiado importante ya que la pelota o la velocidad de la pelota cuando se contesta un golpe es de 0,o143 segundos un estímulo muy rápido al que el ser humano en este deporte debe responder y actuar con motricidad fina para producir la respuesta al problema

ANÁLISIS

Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 9 a 18 años nos muestran unos aspectos muy buenos ya que se muestran en los resultados referente a este tes los deportistas tienen una gran velocidad de reacción gracias a este deporte ya que este activa de manera rápida los estímulos y de allí genera las indicaciones para resolver el problema de la mano de la motricidad fina para actuar de manera acorde también podemos observar que entre las edades de 14 a 18 años se esta manejando una velocidad de reacción buena ya que sus índices nos indican que como resultado a la hora de tabular se encuentran en porcentaje de 70 a 80 % y su agarre esta entre los 17 y 20 cm esto puede mejorar trabajando este estimulo referente al deporte en cuanto a las edades de 11 a 13 años los estímulos o el estímulo de reacción esta optimo ya que su porcentaje es alto este se encuentra entre 70 y 50 % para estas edades se puede trabajar un poco mas para lograr mejores resultados porque este deporte lo exige en las edades de 9 a 10 al ser pequeños considero yo que su estimulo de velocidad de reacción es mucho mejor a comparación de los demás ya que a estas edades están mas alertas y atentos a las situaciones adversas ya que son más dinámicos y tienen buena carga de adrenalina en su cuerpo generando así que se encuentren en un porcentaje muy bueno que es entre los 90% y su agarre entre los 22 a 8 cm siendo así este test podemos observar excelentes resultados gracias a este deporte que trabaja mucho la mente y los sentidos.

EVIDENCIAS TEST DE AGARRE





TEST DE 4X10 M O SHUTTLE RUN

Objetivo **:** evaluar tu velocidad y agilidad para determinar tu nivel de condición física.

un test en el cual debes correr y girar a la máxima velocidad dos líneas paralelas se dibujaran el suelo en este caso son las baldosas que generan un camino paralelo a 10 metros de distancia en la líneas de salida hay una esponja y en la de llegada hay dos cuando se indique la salida este deportista saldrá a correr sin esponja cuando llegue al otro lado coge una y la trae a su máxima velocidad la deja en cuadro y coge la otra se va a su máxima velocidad pasa la línea de llegada agarra la otra esponja y la trae pasando las líneas establecidas la idea es que donde se ve una queden dos y donde habían dos quede una en su máxima velocidad se debe hacer esto

ANALISIS

Bueno en este test puedo evidenciar que los deportistas de la escuela de formación de tenis de mesa tienen muy buena velocidad explosiva pero sus patrones de carrera hace

que se les dificulte un poco correr o se salgan de la línea paralela situada en el suelo la cual se puede evidenciar por las baldosas en el suelo referente a las edades de 14 a 18 los tiempos de recorrido son muy buenos tienen una gran velocidad y agilidad para dejar las esponjas siendo de contextura delgada y gorda referente a las edades de 11 a 13 años los tiempos son altos pero con resultados finales buenos con un inconveniente que al llegar a la meta bajan el ritmo y luego la aumentan progresivamente y en las edades de 9 a 10 que son los mas chicos estos deportistas son gorditos pero tienen una buena velocidad de 12 ,87 con un porcentaje de 40%

Por otro lado en este test se refleja un déficit ya que su patrón de carrera no es muy bueno y su aceleración tampoco toca trabajar mucho este tipos de cosas ya que están pequeños y se les puede ayudar a corregir para los otros test en este mes puedo decir que están regular mis muchachos debo trabajar mas este tipo de cosas para obtener en 4 meses unos excelentes resultados en los test ejecutados

EVIDENCIAS DEL TEST




Cachinas


ESCUELA DE
FORMACION
KOMPETENS



