EVIDENCIAS PAGO 06	
FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NUMERO DE CONTRATO	256
PERIODO INFORMADO	01/07/2022 AL 30/07/2022

OBLIGACIÓN 1





OBLIGACIÓN 2

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

PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO

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

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

ELICIO RUBIO MESA
LIC. EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE INDEPORTES

2022

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

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

1. **TITULO: PROYECTO ESCUELAS DE FORMACION EN TENIS DE MESA**

2. INTRODUCCIÓN:

Este proyecto tiene por objeto programar el desarrollo del Tenis de mesa, como deporte de la Escuela de Formación Deportiva de la Provincia del Magdalena Centro, como un programa educativo extracurricular que contribuya a la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos, con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Facilitando proceso de adquisición deportiva desde el juego y actividades innovadoras para así mismo generar conocimientos significativos.

3. JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física es preparar al alumno para que disfrute de las horas libres a través de los deportes y otras actividades culturales. El tiempo libre constituido por el descanso pasivo caracterizado por laobtención de cualquier actividad y el descanso activo, destinado a una actividad diferente a la que la persona realiza en su quehacer diario, constituye un valioso porcentaje de la vida del hombre.

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

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

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

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

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

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

4. MARCO LEGAL

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

Ley 115 de 1994 en el artículo 16 establece:

Artículo 16º: Educación Preescolar: Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.
Crecimiento armónico y equilibrado del niño, que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.
Desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

Ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.
d) Participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.
e) Vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorarla calidad de vida de los niños en su medio.

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

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

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

5. OBJETIVOS

5.1 GENERALES:

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

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

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

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

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

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

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

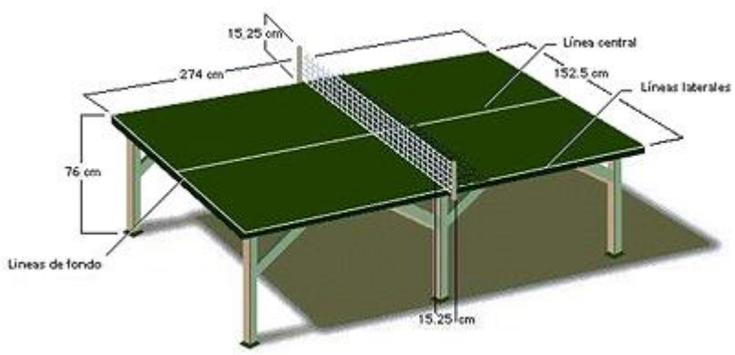
TOTALES	**30**	**30**

8. CARACTERÍZACION DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener lahipótesis que “la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños. “El nivel del crecimiento en el desarrollo

motriz de los niños es un período formativoen el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedoy puntería. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.
Las medidas de la mesa de juego: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.52 m (5 pies); superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas9 del suelo. En el centro de la mesa habrá una red de altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.



El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.
Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto,de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en elcampo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.
Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario.
En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.
Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 o 5 juegos, y constaban de 21 puntos.
A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 o 7 juegos de 11puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

La paleta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.

8.1 INDICADORES

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

8.1.1 INDICADORES DE LOGROS NIVEL I

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

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

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

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

8.1.2 INDICADORES DE LOGROS NIVEL II

RENDIMIENTO
Muestra disciplina y responsabilidad cuando participa de los festivales y campeonatos.
Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollopersonal.
Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas,sentimientos y valores.

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

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

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

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

Diferencia los sistemas tácticos al ataque y a la defensa.

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

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

8.1.3 INDICADORES DE LOGROS NIVEL III

RENDIMIENTO

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

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

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

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

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

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

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

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

9.1 NIVEL I DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años.
Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades u habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

9.2 NIVEL II DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años.
Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica; especialmente ofensiva, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

9.3 NIVEL III DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años.
El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física.Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de reglamentación del deporte, apoyado en actividades de resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

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

10. CONTENIDOS

10.1 NIVEL I

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

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

Acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.

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

10.2 NIVEL II

1. **FORMACION BASICA Y FUNDAMENTACION**

1.1 Fundamentación Básica

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

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

1.2 Fundamentación Técnica

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

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

Objetivos:

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

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

Preparación física general especifica.

Desarrollo técnico especifico aplicado a la especialidad.

Desarrollo táctico.

Mejora técnico-táctico.

10.3 NIVEL III

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

Afianzamiento en la parte técnica y táctica.

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

Sub etapa: Formación especializada.

11. METODOLOGIA DEL TRABAJO.

11.1 INICIACION.

-OBJETIVO GENERAL

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

-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

1 UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

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

6 a 7 años

- Trabajos por parejas y en grupos, persecución: sesiones 1-20.
- Carreras de habilidad: sesiones 1-20.
- Ejercicios libres: sesiones 1-10

- Agilidad y destreza: sesiones 1-20.
- Carreras de obstáculos: sesiones 1- 20.
- Ejercitación de técnicas básicas: sesiones 1-40
- Festivales con otros equipos.

8 años…….

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

2 UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

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

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

6 a 7 años

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

8 años…….

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

3 UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

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

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

6 a 7 años

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

8 años…….

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

-METODOLOGÍA

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

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

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

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

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

-CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

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

11.2 FUNDAMENTACION

-OBJETIVOS GENERALES

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

-OBJETIVO ESPECIFICO

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

1. UNIDAD TEMÁTICA: **FUNDAMENTACIÓN BÁSICA**

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

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

2. UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

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

-METODOLOGÍA

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

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

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

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

-CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

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

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

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

11.3 PERFECCIONAMIENTO

-OBJETIVOS GENERALES

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

-OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar ejercicios sencillos con repeticiones para mejorar su rendimiento con las técnicas aprendidas.
- Estudio de las reglas del juego y de la reglamentación general.
- Repaso de técnicas básicas anteriores.

1. UNIDAD TEMATICA TECNICA

- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de derecha : sesiones 1-15
- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de revés: sesiones 1-15
- Técnicas básicas saques básicos – top spin - saques básicos – back spin

- Técnicas básicas los efectos: efecto liftado, efecto cortado y efecto lateral
- Técnica avanzada II: Introducción al contra top-spin

METODOLOGIA

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

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

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

-LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

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

-CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

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

12. HORARIOS

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

13. RECURSOS

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

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

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

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

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

FORMADORES TENIS DE MESA 2022
PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

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

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

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Aprende y se adapta a nuevas destrezas adquiriendo habilidades sencillas en el deporte tenis de mesa.
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estimulos externos
						EQUILIBRIO	Recupera fácilmente la posicion del cuerpo a través de los diferentes movimientos ejecutados.
						ORIENTACIÓN	Realiza movimientos y cambios en determinado tiempo.
						DIFERENCIACION	Maximiza precision en movimientos parciales individuales , sin perder el control del movimiento total.
						REACCIÓN	Aplica la reaccion simple de estimulos externos como el contacto, teniendo en cuenta las diferentes señales acusticas o visuales, como la voz, silbato, palmada o señal.
						ADAPTACIÓN	Se acomoda con facilidad a una situacion distinta a la actual segun el entorno externo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Adopta una buena postura y movimientos ejecutables al caminar
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad.
						SALTAR	Realiza desplazamiento con salto, con y sin impulso de un punto a otro ya sea horizontal o vertical.
						ATRAPAR	Ataja el objeto de multiples objetos con variedad de tamaños, de manera precisa y con ambas manos
						RODAR	Alcanza el desplazamiento donde interenga toda la estructura corporal, de manera coordinada para un buen desplazamiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Afianza los patrones básicos a través del movimiento durante el desplazamiento de elementos
						VELOCIDAD	Afianza los patrones básicos a través del movimiento ejecutando en el menor tiempo posible
						RESISTENCIA	Afianza los patrones básicos a través del movimiento durante un tiempo prolongado de mediana o alta intensidad
						COORDINACIÓN	Practica movimientos de derecha e izquierda sin perder de vista el objeto.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realiza movimientos sencillos basados en el manejo de la respiración como principal fuente energetica.
						ANAEROBICA	Realiza movimientos basados en la resistencia muscular
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Adquiere destreza manual con movimientos sencillos posterior a un estimulo sensorial
						DE DESPLAZAMIENTO	Mejora el desplazamiento a través de juegos de manera
						REFLEJOS	Reacciona acorde a la situacion de manera mas rapida y acertiva posible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Efectua amplitud de movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	Efectua amplitud de movimientos sencillos con desplazamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Levanta elementos sencillos con rapidez
						PROFUNDIDAD	Genera acciones de reducción de espacios
						PRECISION	Realiza tanzamientos de elementos con efectos bajos y altos
						UBICACIÓN	Hace diferentes golpes, con giros de derecha a izquierda sin perder de vista el objeto.
						UBICACIÓN	trabaja en grupo sin perder el objetivo de la clase, lateralidad.
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Realiza desplazamientos cortos con rapidez.
						PROFUNDIDAD	Realiza desplazamientos adaptandose a la superficie dada
						PRECISION	Realiza desplazamientos combinados con varios elementos
						PASO DESLIZADO	Realiza desplazamientos laterales, rapidos y eficaces.
						SALTO	Realiza movimientos y golpe de derecha e izquierda.
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos en forma horizontal asimilando el impulso el suelo y la caida
						PROFUNDIDAD	Realiza saltos con alguna dificultad progresiva, con o sin implulso.
						PROFUNDIDAD	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad. A partir de las condiciones y la velocidad.
						PRECISION	Desarrolla la habilidad de salto derecha -izquierda -izquierda-derecha-arriba-abajo.
						PRECISIÓN	Identifica los cambios de la posicion en el juego.
				4	GOLPE	POTENCIA	Desarrolla cambios de juego de pelota usando algun obstaculo.
						PROFUNDIDAD	Realiza cambios elementos redondos con las manos derecha-izquierda-arriba-abajo
						PROFUNDIDAD	Realiza ejercicios repetitivos, del golpe de servicio basico en la mesa
						PRECISION	Introduce elementos redondos en un cesto a determinada distancia
						PRECISION	Realiza ejercicios repetitivos de golpe de reves y de volea.
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	Desarrolla tanzamientos hacia arriba suavemente con la palma de la mano
						POTENCIA	Realiza ejercicios repetitivos del golpe de reves en a mesa
						PROFUNDIDAD	Utiliza elementos duros para tanzar pelotas pequeñas
						PRECISION	Desarrolla habilidades de lanzamiento con el pinpong sobre la mesa
						PRECISION	Utilizar juegos recreativos con el fin de poner en práctica los golpes con raqueta.
		TACTICO	DESTREZAS	1	DEFENSA	VELOCIDAD	Observar la situacion del juego y reaccionar inmediatamente, de la manera mas apropiada.
						VELOCIDAD	Concentrar cada jugada focalizando toda la atencion en las situaciones del juego.
						DESPLAZAMIENTO	Obtener la mejor posicion llevando las mejores acciones de ataque
						BLOQUEO	Evitar realizar acciones que favorezcan el ataque del adversario.
						DESPLAZAMIENTO	Desarrollar un juego tenso, predominando el peloteo a la espera de un golpe de atque potente del rival.
				2	CONTROL	INTELIGENCIA TECNICO-TACTICA	Desarrollar la capacidad para responder adecuadamente a todo tipo de estimulos
						INTELIGENCIA TECNICO-TACTICA	Buscar una ventaja inicial en el tanteo y mantenerla
						ATAQUE	Evitar realizar acciones que favorezcan el ataque del adversario.
						ATAQUE	desarrollar un juego cortado variando constantemente la ubicación de la pelota sobe la mesa.
						GOLPE	gGolpe desisivo de derecha y de reves
				3	PRESION	INTELECTUAL	Controlar la presion del juego
						COMPETICIÓN	Dominar los intercambios y ganar el tanto el juego o el encuentro
						INTELECTUAL	desconcentrar al adversario cambiando la superficie del golpeo constantemente
						COMPETICIÓN	tener claro el objetivo del juego, realizando jugadas limpias pero estructuradas
		TEORICO	DESTREZAS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	Identifica el año en el que surgio el tenis de mesa
						ORIGEN	Identifica el Origen del tenis de mesa
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	reconocer quien es el jugador significativo en el tenis de mesa
						HISTORIA EN COLOMBIA	localizar la historia del tenis de mesa en colombia y en Cundinamarca.
						PAISES LIDERES EN EL TENIS DE MESA	Identificar los paises potencia en el tenis de mesa y sus principales aportes al deporte.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						JUEGO LIMPIO	participa activamente en la retroalimentacion del juego limpio y experiencias significativas
						INDUMENTARIA	Identifica la indumentaria necesaria para practicar el tenis de mesa como deporte.
						BIOSEGURIDAD	Identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al sitio de practica deportiva.
						JUEGO DE ROLES	Asiste y participa en las competencias internas del juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica, se acepta y acepta a los demas tal como son.
						IDENTIDAD PERSONAL	Respeta cada una de las diferencias de sus compañeros
						TRABAJO GRUPAL	se adapta, acepta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
						TRABAJO GRUPAL	colaboran para tener el sitio de trabajo en optimas condiciones
						SENTIDO DE PERTENENCIA	utiliza ropa adecuada para las practicas deportivas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce las cualidades de los compañeros y maneja las relaciones interpersonales para vivir en comunidad.
						HONESTIDAD	Maneja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio y honesto.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende que como deportista su comportamiento se basa en el respeto y la solidaridad para generar una buena convivencia.
						DISCIPLINA	Acepta que es el valor fundamental del deportista y con el se logran las metas deportivas.
						AMISTAD	Aprende a ser amable y afectuoso con sus compañeros y a compartir todos los momentos de la practica deportiva con sus compañeros y el deporte.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce que debe cuidar su cuerpo para aumentar su vitalidad para mantenerse saludable.
						ALIMENTACIÓN	aprende sobre la importancia de poner en practica habitos basicos a la hora de ingerir algunos alimentos para un mejor rendimiento deportivo
						PRESENTACIÓN PERSONAL	aprende que debe mantener habitos higienicos adecuados de aseo personal, haje y vestido deportivo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende que cuando el cuerpo y la mente estan bien descansados, rinden mejor en la practica deportiva y en las demas actividades que realizamos
						EJERCICIO FISICO	Reconoce que practica de la actividad fisica genera bienestar y se previenen muchas enfermedades.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Acepta que el compañerismo debe ser emocional, sincero y de confianza para incrementar seguridad en el mismo.
						ESFUERZO	Acepta que hay que superar retos para que implica un gran esfuerzo
						SUPERACIÓN	Dedica tiempo para practicar en casa golpes de reves
						SUPERACIÓN	Adquiere habilidades y supera dificultades progresivamente durante la practica.
						ÉXITO	Mantiene siempre una mentalidad positiva ante las dificultades que se presenten
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Aprende que el control mental es un factor decisivo en cualquier actividad deportiva y esta relacionado con la concentración
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprende a convivir con todos los de hoy en un grupo de deportistas que se ubican en un mismo espacio donde se debe reinar la armonia.
						HABILIDADES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo, solucionando conflictos.
						AUTOCONOCIMIENTO	Reconoce sentimientos y emociones generando autoconfianza en todo lo que haga
						EMPATIA	comprende y se pone en la situacion de los demas, ante cualquier dificultad
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ROLOS	Realiza esta actividad para fortalecer el lanzamiento y la precision, se realiza con material reciclable.
						LA FILA INDIA	Aprende la ubicación espacial, fortalece el desarrollo de la estructura corporal en el contorno de la mesa también contra un tablero o pared, la ubicación temporal, fortalece el manejo de la raqueta en un lugar determinados y con obstaculos, se refuerza el manejo del equilibrio y la coordinación viso manual.
						EL ACROBATA	
						PELOTA RODANTE	Realiza el juego de la pelota rodate para fortalecer el manejo de la raqueta y la pelota
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CANICAS	fortalece el desarrollo de las habilidades motrices finas, el desarrollo de la capacidad viso manual y el fisico corporal
						TROMPO	adquiere velocidad, fuerza y potencia y utiliza su capacidad viso manual.
						PONCHADOS	Participa activamente en los juegos establecidos por el instructor
						CONSEJADOS	realiza actividades orientadas para la practica del tenis de mesa
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	Participa con sus bosquejos de pintura durante el tenis de mesa en una exposicion
						CONCURSOS	Participa de camavrios sencillos utilizando reciclaje.
						DIA DEL NIÑO	Actividades para fomentar la importancia del niño en el municipio "AMOR."
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUN TOS EN MOVIMIENTO	Participa de las actividades propuestas en el manejo de los patrones basicos del movimiento.
						RELEVOS	Participa de carrera de obstaculos en el manejo de la raqueta y el origami.
						OBSTACULOS	Desarrolla habilidades que posibiliten la adquisicion de destrezas en la ejecucion de los mismos
						OBSTACULOS	Participa de manera activa ante las actividades que se brinden
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES INICIAL	Realizar para evaluar sus condiciones fisicas que a su vez le utilizan para observar quien tiene mejor rendimiento
						PREDEPORTIVOS	realizar integracion con otros deportistas a nivel municipal
						FESTIVAL DE HABILIDADES FINAL	Realizar para evaluar sus condiciones fisicas que a su vez le utilizan para observar quien tiene mejor rendimiento

FECHA DE ENTREGA	25 DE FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordina movimientos entre si y se adapta a nuevas destrezas durante los entrenamientos de tenis de mesa
						RITMO	Posee la capacidad del manejo de la velocidad, el efecto y la altura acompañado de estimulos externos.
						EQUILIBRIO	Maneja esta capacidad en diferentes juegos realizando ejecuciones estéticas o en movimiento
						ORIENTACION	Maneja los movimientos y cambios en determinado tiempo dentro de la ejecución del juego.
						DIFERENCIACION	Aplica exactitud y coordinacion en el momento del desplazamiento.
						REACCIÓN	Reacciona con precision atraves de estimulos externos como es el contacto.
						ADAPTACIÓN	Posee la capacidad de adaptarse a los diferentes cambios de velocidad segùn los estimulos externos (rallejas)
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Afianza la buena postura y movimientosespecificos del juego en su caminar.
						CORRER	Afianza el proceso de desplazamientos rapidos a traves del juego de carreras
						SALTAR	Afianza los desplazamientos en el aire y los cambios al realizar movimientos en determinado tiempo.
						ATRAPAR	Afianza a traves del juego movimientos en la misma direccion
						RODAR	Realiza giros con desplazamiento donde interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	NATURAL	Responde a diferentes manifestaciones de contraccion muscular durante las actividades.
						VELOCIDAD	Realiza en tiempo breve y a velocidad la ejecucion de ejercicios atraves del movimiento.
						RESISTÈNCIA	Realiza movimientos durante un tiempo prolongado con repeticiones
						COORDINACIÓN	Practica movimientos de derecha e izquierda sin perder de vista el objeto.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Trabaja continuamente una actividad durante tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Trabaja actividades con intensidad en tiempo breve.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Afianza la destreza manual con movimientos alternos.
						DE DESPLAZAMIENTO	Mejora el desplazamiento a traves de juegos de reaccion
						CAPACIDAD FISICA	Practica el ejercicios con destrezas, teniendo en cuenta las condiciones de ejecucion
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Afianza la practica en la amplitud de movimientos sencillos con desplazamiento
						DINAMICA	Afianza la practica en la amplitud de movimientos sencillos con desplazamiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	Practica el efecto de retroceso, de corte a backspin, el jugador genera la fuerza hacia arriba sobre el ping pong y este tiende a caer lentamente.
						PROFUNDIDAD	Practica el efecto hacia arriba o topspng, ce trata de hacer que el ping pong gire hacia adelante en el mismo sentido de su trayectoria.
						PROFUNDIDAD	Desarrolla la actividad propuesta teniendo la posicion basica
						PRECISION	Practica el efecto lateral o sidespin, que recibe la pelota cuando hace una curva en el aire.
						PRECISION	participa activamente en los diferentes juegos de toma de raqueta
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	Ejecuta a través del juego desplazamientos cortos con rapidez y lentitud.
						PROFUNDIDAD	Realiza diferentes amplitudes y frecuencias en los desplazamientos coordinando las extremidades superiores e inferiores sobre distintas superficies.
						PROFUNDIDAD	Desarrolla juegos de persecución, con cambios de ritmo y variación
						PRECISION	Realiza desplazamientos combinados con varios elementos
						PRECISION	identifica los conceptos dados a partir de las señales impartidas
				3	SALTO	POTENCIA	Realiza saltos en forma horizontal ascendiendo el impulso el cuerpo y la carda
						PROFUNDIDAD	Realiza saltos con alguna dificultad progresiva, con o sin impulso.
						PRECISION	Desarrolla la habilidad de salto derecha izquierda izquierda derecha arriba abajo.
						PASO DESLIZADO	Realiza desplazamientos laterales, rapidos y eficaces.
						SALTO	Realiza movimientos y golpe de derecha e izquierda.
				4	GOLPE	POTENCIA	Desarrolla cambios de juego de pelota contra la pared usando algun obstaculo.
						PROFUNDIDAD	Realiza cambios elementos redondos con alguna dificultad derecha izquierda arriba abajo
						PRECISION	Introduce elementos redondos pequeños en un cesto golpeando con un elemento solido
						PRECISION	Introduce elementos redondos en un cesto a determinada distancia
						PRECISION	Realiza ejercicios repetitivos de golpe de reves y de volea.
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	Desarrolla lanzamientos hacia arriba suavemente con la palma de la mano derecha- izquierda
						PROFUNDIDAD	Utiliza elementos duros para lanzar pelotas pequeñas
						PRECISION	Desarrolla habilidades de lanzamiento con el pingpong sobre la mesa
						PRECISION	Desarrolla habilidades de lanzamiento con el pingpong sobre la mesa
						PRECISION	Utilizar juegos recreativos con el fin de poner en practica los golpes con raqueta.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	identifica el año en el que surgio el tenis de mesa
						ORIGEN	identifica el Origen del tenis de mesa
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	Reconoces quien es el jugador significativo en el tenis de mesa.
						HISTORIA EN COLOMBIA	Socializar la historia del tenis de mesa en Colombia y en Cundinamarca.
						PAISES LIDERES EN EL TENIS DE MESA	identificar los paises potencia en el tenis de mesa y sus principales aportes al deporte
				2	REGLAMENTACION	NORMAS	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						JUEGO LIMPIO	participa activamente en la retroalimentacion del juego limpio y experiencias significativas.
						INDUMENTARIA	identifica la indumentaria necesaria para practicar el tenis de mesa como deporte.
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al sitio de practica deportiva.
						JUEGO DE ROLES	Asume y participa en las competencias internas del juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica, se acepta y acepta a los demas tal como son.
						IDENTIDAD PERSONAL	Respeta cada una de las diferencias de sus compañeros
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta, acepta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
						TRABAJO GRUPAL	colabora para tener el sitio de trabajo en optimas condiciones
						SENTIDO DE PERTENENCIA	utiliza ropa adecuada para las practicas deportivas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce las cualidades de los compañeros y maneja las relaciones interpersonales para vivir encomunidad.
						HONESTIDAD	Maneja principios de verdad, lerltad y justicio basados en el juego limpio.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Conoce que como deportista su comportamiento se basa en el respeto y la solidaridad para generar una buena convivencia.
						DISCIPLINA	Posee la capacidad de ser perseverante para lograr buenos resultados.
						AMISTAD	Comparte las exoeriencias significativas renunciando a la hostilidad y el egoismo para con los compañeros
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Practica y reconoce que debe cuidar su cuerpo para aumentar su vitalidad para mantenerse saludable.
						ALIMENTACIÓN	Aprende y promueve sobre la importancia de poner en practica hablitos basicos a la hora de ingerir alimentos saludables para un mejor rendimiento deportivo.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce y cuidea en practica hablitos higienicos adecuados de aseo personal, traje y calzado deportivo en las diferentes actividades deportivas.
						DESCANSO Y SUEÑO	Comprende que cuando el cuerpo y la mente estan bien descansados puede mantenerse activo y asi rendir durante las actividades que se desarrollen.
						EJERCICIO FISICO	Reconoce que practica de la actividad fisica genera bienestar y se previenen muchas enfermedades.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconoce que el compromiso debe ser entusiasta, sincero y de confianza para incrementar seguridad en si mismo.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconoce y cuidea en practica la superacion de metas que impliquen dedicacion y esfuerzo.
						SUPERACIÓN	Dedica tiempo para practicar en casa golpes de reves
						ÉXITO	adquiere habilidades y supera dificultades progresivamente durante la practica.
						ÉXITO	mantiene siempre una mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconoce y aprende que el control mental es un factor decisivo en cualquier actividad deportiva a nivel individual o de equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce que la interacción pacifica y armonica entre compañeros dentro de un mismo espacio si dan en las distintas fuentes de la actividad deportiva
						HABILIDADES	Presenta liderago y trabaja en equipo, solucionando conflictos.
						AUTOCONOCIMIENTO	Reconoce sentimientos y emociones generando autoconfianza en todo lo que haga
						EMPATIA	comprende y se pone en la situacion de los demas, ante cualquier dificultad
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BOLOS	Identifica el concepto de juego de bolos y maneja el lenguaje propio de este juego. Identifica el concepto de juego de bolos y maneja el lenguaje propio de este juego. Con ellos se logra formar nuevas lineas de destreza y se demuestra una preparada
						LA PALA INDIA	Realiza actividad para fortalecer el movimiento de la estructura corporal en el contorno de la mesa tambien contra un tablero o pared. Se fortalece el valor del respeto.
						ARMANDO LA PALABRA	Aprende que en la vida existen reglas que se cumplen para el buen desarrollo de un deporte hagas con letras ayudadas. Cada participante tendrá una hoja y me cateó que tienes tienes los mismos minutos para formar palabras con las letras
						ESPALDAS PEGADAS	Fortalece el trabajo en equipo, los participantes se colocan en el cuello de espaldas y se agarran de los brazos los giranos. La idea es que un paragon de pié haciendo fuerza entre ellos, pero sin apoyar los pies en el suelo.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	La gallina	juego de cuclillo en el cual donde un maneja la precision,el lanzamiento, la coordinacion y el equilibrio.
						los encostalados	Permite que en un juego de competencia que se juega simultaneo se costal de los pies hasta la cintura y que coincida en cada uno el costal puesto de un punto a otro se mueva agilidad, equilibrio, salto y coordinacion
						Coca o gimnasia	Realiza actividad encuentro, la idea del juego es meter la pelota en el palo a través de los movimientos de la mano.
						Tennis	Maneja a través de este juego la precision, lanzamiento, velocidad, el grupo se divide en dos equipos. El primer equipo intentará juntar un grupo de 15 tapas de botellas antes de que los miembros del equipo contrario les arrojen con una pelota pequeña
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE PINTURA	Fortalece la creatividad, la imaginación, la expresión artística, la motricidad fina, la capacidad supercualidad creadora e inventiva, y particularidad a su desarrollo individual en la resolución de conflictos y la exgeneración de ideas. El objetivo es estimular la
						CONCURSOS	Participa de los concursos lúdicos de colores para divertirse con manos y pies y lenguaje corporal para reconocer la mayor cantidad de palabras relacionadas al tenis de mesa
						DIA DEL NIÑO ABRIL	Fortalece los lazos de amistad y solidaridad haciendose participar de este evento
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS	Participa de los actividades propuestas en el manejo de los patrones basicos del movimiento.
						RELEVOS	Participa de carrera de obstaculos en el manejo de la raqueta y el pingpong.
						OBSTACULOS	Desarrolla habilidades que posibiliten la adquisicion de destrezas en la ejecucion de los mismos.
						OBSTACULOS	participa de manera activa ante las actividades que se brindan
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES INICIAL	Realizar para evaluar sus condiciones fisicas que a su vez le ultilizan para observar quien tiene mejor rendimiento
						PREDEPORTIVOS	realizar integracion con colegios deportistas a nivel municipal
						FESTIVAL DE HABILIDADES FINAL	Realizar para evaluar sus condiciones fisicas que a su vez le ultilizan para observar quien tiene mejor rendimiento

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollar habilidades y capacidades coordinativas
						RITMO	Incrementar la ejecucion de movimientos de determinadas acciones.
						EQUILIBRIO	realiza ejercicios que le permitan desarrollar su habilidad con profundidad
						ORIENTACION	se ubica de una manera clara a través de diferentes pauta
						DIFERENCIACION	Incrementar la ejecucion de movimientos de determinadas acciones.
						REACCIÓN	tiene la capacidad de reaccionar frente a un ataque
						ADAPTACIÓN	Adquiere la habilidad de implementar otro actividades diferentes al juego
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza de un lado al otro utilizando el objeto del deporte
						CORRER	participa en actividades de relevo, donde su factor fundamental es correr
						SALTAR	realiza ejercicios con soga y tungo hace golpes con raqueta
						ATRAPAR	desarrolla la habilidad de atrapar a través de diferentes juegos
						RODAR	hace ejercicios de rollos en el piso para utilizar sus habilidade cinéticas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	organización por grupos y explicacion de los principales ejercicios de fuerza
						EXPLOSIVA	Realiza diferentes ejercicios de movilidad articular utilizando las extremidades inferiores.
						COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD	ejercicios de rutina par la capacidad física de la fuerza
						COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD	Practica ejercicios, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Trabaja continuamente una actividad durante tiempo prolongado.
						ANAEROBICA	Trabaja actividades con intensidad en tiempo breve.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reaccion por medio de ejercicios de meca
						VELOCIDAD GESTUAL	Mejorar la velocidad gestual por medio de repeticiones rápidas y de poca secuencia
						VELOCIDAD DE ACCION	Optimizar la fuerza explosiva en miembros inferiores y superiores en pro del tenis de mesa
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Desarrollar la flexibilidad como elemento protector y potencializador de gestos técnicos
						ESTATICA	Desarrollar la flexibilidad como elemento protector y potencializador de gestos técnicos
		TECNICO	DESTREZAS	1	INVERSO	ENTRENAR UN GOLPE OFENSIVO DE SEGUNDA BOLA CON ROTACIÓN INVERSA A SERVICIOS EN ZONA 1 Y ZONA 2	El jugador acomoda la posición adecuada de las piernas para ejecutar el golpe
							Acomodación del cuerpo en tiempo real, incluyendo el trabajo de desplazamiento
						GOLPE	Generar repeticiones para mejorar el gesto técnico
							Ejecuta ejercicios biomecanicos aplicando secuencias cortadas de golpe
							reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe
				2	CONTRA TOP DE DRIVE	OBTENER UN GOLPE DE CONTRA OFENSIVA PARA GENERAR EL RITMO	Genera repeticiones para mejorar el gesto técnico y entender el punto de impacto
							Acomodación del cuerpo con respecto a la bola, generando ubicación adecuada de la bola y giros asertivos por la posición del cuerpo
							Situacion que se asemeja al tiempo real donde el deportista debe acomodarse y generar un angulo adecuado para el impacto de la bola
							Situación de tiempo real donde la bola será irregular y el jugador debe aprender a moverse para luego generar un contra ataque
				3	CONTRA TOP DE REVES	OBTENER UN GOLPE DE CONTRA OFENSIVA PARA GENERAR UN CAMBIO DE RITMO	Genera repeticiones para mejorar el gesto técnicos y entender el punto de impacto
							Acomodación del cuerpo con respecto a la bola, generando ubicación adecuada de la bola y giros asertivos por la posicion del cuerpo
							Situacion que se asemeja al tiempo real donde el deportista debe acomodarse y generar un angulo adecuado para el impacto de la bola
							Situación de tiempo real donde la bola será irregular y el jugador debe aprender a moverse para luego generar un contra ataque
				4	EL SERVICIO	SERVICIO ZONA 1	Ejecutar el mayor numero de repetición de cenvicios con rotación por arriba , por abajo, longitudinal y neutro
						SERVICIO ZONA 2	Ejecutar el mayor numero de repetición de cenvicios con rotación por arriba , por abajo, longitudinal y neutro
						SERVICIO ZONA 3	Ejecutar el mayor numero de repetición de cenvicios con rotación por arriba , por abajo, longitudinal y neutro
						DERECHA	Ejercico biomecanico repetitivo del cenvicio por derecha
						IZQUIERDA	Ejercico biomecanico repetitivo del cenvicio por izquierda
				5	RAQUETA	PRÁCTICO	Desarrolla el manejo apropiado de la raqueta, teniendo en cuenta que hay diversas formas de manejarla
							aplicación de diferentes ejercicios para la toma de la raqueta
							Desarrolla la posicion básica de la toma de la raqueta
						INDIVIDUAL	Realiza golpes con una superficie plana y fija, siguiendo el ritmo.
						TECNICO	Realiza golpes haciendo giros de reves y derecha
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO	identifica el año en el que surgio el tenis de mesa
						ORIGEN	identifica el Origen del tenis de mesa
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	reconocer quien es el jugador significativo en el tenis de mesa
						HISTORIA EN COLOMBIA	Socializar la historia del tenis de meca en colombia y en Cundinamarca.
						PAISES LIDERES EN EL TENIS DE MESA	identificar los paises potencia en el tenis de meca y sus principales ajustes al deporte.
				2	REGLAMENTACION	NORMAS	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						JUEGO LIMPIO	practica activamente en la retroalimentacion del juego limpio y experiencias significativas
						INDUMENTARIA	identifica la indumentaria necesaria para practicar el tenis de meca como deporte.
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al sitio de practica deportiva.
						JUEGO DE ROLES	Asiste y participa en las competencias internas del juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica, se acepta y acepta a los demas tal como son.
						IDENTIDAD PERSONAL	Respeta cada una de las diferencias de sus compañeros
						TRABAJO GRUPAL	Se adapta, acepta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros.
						TRABAJO GRUPAL	colabora para tener el sitio de trabajo en optimas condiciones
						SENTIDO DE PERTENENCIA	utiliza ropa adecuada para las practicas deportivas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	Vive en el respeto hacia los demas
						AUTODISCIPLINA	ser autodisciplinado enfocado en unas metas
						PARTICIPACIÓN	Participa de las actividades propuestas con entusiasmo
						JUEGO LIMPIO	Practica el comportamiento leal y sincero
						CUMPLIMIENTO	Es cumplidor de los deberes
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	los jugadores entienden la importancia de la practica diaria de su cuerpo para su optimo desarrollo en del deporte
						ALIMENTACIÓN	Indicacion de hidratacion continuamente antes y durante el entrenamiento
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Se indicará la importancia de ropa deportiva y comoda en especial el uso de pantaloneta, camiseta y tenis
						DESCANSO Y SUEÑO	los jugadores entienden la importancia del descanso para el buen desarrollo de la actividad física
						EJERCICIO FISICO	los jugadores entienden la importancia de la actividad física para su optimo desarrollo del deporte
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Estimulacion de aptitudes competitivas que los lleve a ser autodidactas en su mejoramiento continuo y a la vez sea satisfactorio positivamente
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Autosuperacion por parte del jugador motivado por el profesor .
						SUPERACIÓN	Dedica tiempo para practicar en casa golpes de reves
						SUPERACIÓN	Adquiere habilidades y supera dificultades progresivamente durante la practica.
						ÉXITO	mantiene siempre una mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Reconoce y aprende que el control mental es un factor decisivo en cualquier actividad deportiva a nivel individual o de equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Reconoce que la valoracion positiva y armonica entre compañeros dentro de un mismo espacio se dan en las distintas facetas de la actividad deportiva
						HABILIDADES	Presenta liderazgo y trabaja en equipo, solucionando conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Reconoce sentimientos y emociones generando autoconfianza en todo lo que haga
						EMPATIA	Comprende y se pone en la situacion de los demas, ante cualquier dificultad
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONCURSOS	Participa de los concursos tableros de colores para divertirse con menos y pero y bingo de conceptos para reconocer la mayor cantidad de palabras relacionadas al tenis de mesa
						BOLOS	Realiza esta actividad con material reciclable. Por equipo de jugadores se debe perseguir el mismo objetivo, conseguir el mayor número de puntos y pasar al siguiente nivel, con ello se logrará formar nuevos lazos de amistad y
						LA FILA INDIA	Realiza actividad para fortalecer el movimiento de la extremidad inferior en el desplazamiento de la meca tambien contra un tablero o pared. Se fortalece el agilidad y destreza
						ARMANDO LA PALABRA	Aprende que esta actividad facilita que los integrantes interactuen mutuamente. Se les reparte hojas con letras apuntadas. Cada participante recibirá una hoja con cada una tienen tienen los demás. Se alcanza el
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LOS ENCOSTALADOS	Acomita que el un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto otro de manera agilidad y destreza, sobre
						COGA O PIRINDOLA	Realiza actividad elemental, la idea del juego es meter la pelota en el palo y través de los movimientos de la mano.
						YERMIS	Maneja a través de este juego la precision, lanzamiento, velocidad, el grupo se divide en dos equipos. El primer equipo intentará poner un grupo en la base de bolitas a cada de sus los miembros del equipo contrario
						LA GOLOSA	juego de castitas en el suelo donde se maneja la precision,el lanzamiento, la coordinacion y el equilibrio.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE PINTURA	Realiza un pequeño taller plastico de pintura triste y creativa que incentiva la capacidad a percibir, imaginar, crear, comunicar, expresarse a través de la pintura, fortaleciendo el autoconocimiento en la actividad de pintura
						CONCURSOS	Participa de los concursos tableros de colores para divertirse con menos y pero y bingo de conceptos para reconocer la mayor cantidad de palabras relacionadas al tenis de mesa
						DIA DEL NIÑO ABRIL	Fortalece las tazas de amistad y solidaridad haciendoce participar de este evento
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS EN MOVIMIENTO	Participa de las actividades propuestas en el manejo de los patrones basicos del movimiento.
						RELEVOS	Participa de la carrera de obstaculos en el manejo del espacio, la meca, la raqueta y el pongueng.
						OBSTACULOS	Permite la mentalizacion y mejora su habilidad en velocidad mediante la ejecución de circuito, por estaciones establecidas por tiempo.
						OBSTACULOS POR PAREJAS	Juegarte estrategia de juego en pareja teniendo en cuenta que tiene un par con el que debe realizar la actividad
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES INICIAL	Recrtivar para evaluar sus condiciones físicas que a su vez lo utilizan para alcanzar quien tiene mejor rendimiento
						PREDEPORTIVOS	Realizar integracion con otros deportistas a nivel municipal
						FESTIVAL DE HABILIDADES FINAL	Recrtivar para evaluar sus condiciones físicas que a su vez lo utilizan para alcanzar quien tiene mejor rendimiento

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

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

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

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
1:30:PM A 2:30 PM	GRUPO			INICIACIÓN GRUPO 2					
	SEDE DE TRABAO			CASA DE LA CULTURA					
2:30 A 4: 30 PM	GRUPO		INICIACIÓN GRUPO 1	INICIACIÓN GRUPO 1	INICIACIÓN	INICIACIÓN GRUPO 2			
	SEDE DE TRABAO		CASA DE LA CULTURA	CASA DE LA CULTURA	VEREDA EL TRIGO	CASA DE LA CULTURA			
4:30 P.M. A 6: 30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN GRUPO 1	FUNDAMENTACIÓN GRUPO 2	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN GRUPO 2			
	SEDE DE TRABAJO		CASA DE LA CULTURA	CASA DE LA CULTURA	VEREDA EL TRIGO	CASA DE LA CULTURA			
6:30 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN GRUPO 1					
	SEDE DE TRABAJO			CASA DE LA CULTURA					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN

OBLIGACIÓN 3

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









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





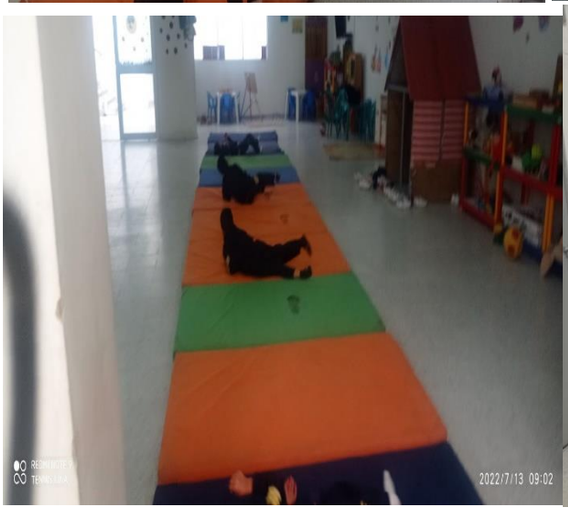




EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS- ACTIVIDADES DIARIAS	
FORMADOR	LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMAN
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CASA DE LA CULTURA Y POLIDEPORTIVO CENTRAL









OBLIGACIÓN 4

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

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

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	3105520188	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	10	2	98%
2	CASALLAS BERNAL ZAMAY	3125041332	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
3	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA		1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
4	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDRO	3115271957	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	10	2	98%
5	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	3112778658	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
6	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	3209662639	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	9	3	98%
7	NOVOA RINCON JAMMPIER ALEJANDRO	3125299804	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
8	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARATH	3107864003	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	98%
9	SAAVEDRA GONZALEZ BREYMER ANDRES	3185039604	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
10	TORRES GAITAN DULCE MARIA	3115578530	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
11	VASQUEZ CRUZ SALOME	3162691266	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
12	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	3168477952	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
13	ARANGUEN ALVAREZ LEANDRISMAR SOFIA	3223292162	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	10	2	98%
14	ARANGUEN RODRIGUEZ KAMILA VICTORIA		1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
15	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	3168983192	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
16	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIAGO	3115282289	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
17	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	3115049068	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
18	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	3133460344	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
19	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	3132945920	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
20	FONSECA PARDO ORIANA	3167555608	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	10	3	98%
21	GARZON PADILLA JUAN DAVID	1072593311	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
22	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	3209273022	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
23	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	3168207304	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
24	RAMIREZ MARQUEZ JAIME ANDRES	3213840869	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
25	RODRIGUEZ SEGURA YEISSON SDREY	3183014931	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%
26	SANTOS HERRERA MATIAS	3204709833	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	12	0	100%
27	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	3138640024	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	10	3	98%
28	URREGO GONZALEZ ANA MARIA	3124363414	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1				1	1	1	1			12	11	1	99%

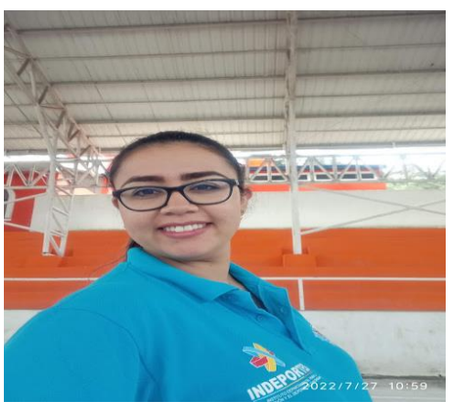
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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

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

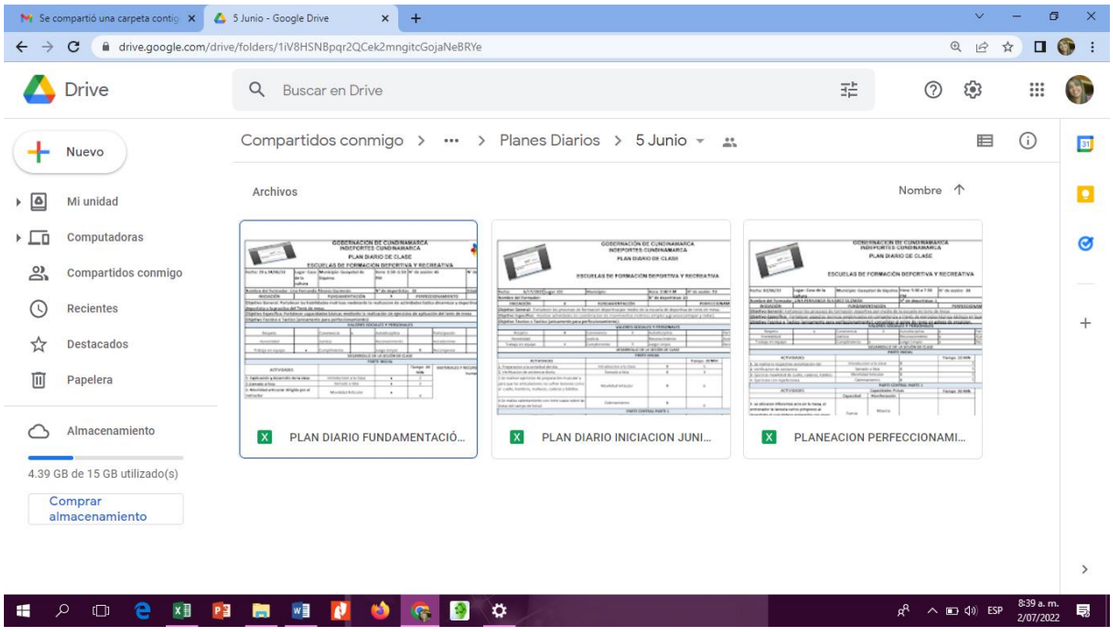
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BUSTOS GUTIERREZ NICOLAS CAMILO	3168983192	1				1	1	1					1	1	1	1				1		1	1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

OBLIGACIÓN 5



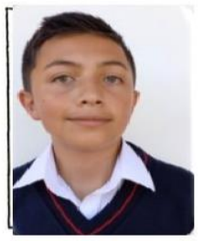


OBLIGACIÓN 6


Se compartió una carpeta contig
5 Junio - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/1iV8HSNBpqr2QCek2mngitcGojaNeBRYe
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.39 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > Planes Diarios > 5 Junio
Archivos
Nombre
PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓ...
PLAN DIARIO INICIACION JUNI...
PLANEACION PERFECCIONAMI...
ESP
8:39 a. m.
2/07/2022

OBLIGACIÓN 7

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis de mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

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

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Nicolas Bustos
Firma del Menor:
T.I: 1073736824
CELULAR 3194218740

Firma del acudiente
C.C 1073505626
CELULAR 3168983192

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jeysson Camilo Bustos Moreno ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1073505626 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Bustos Gutierrez Nicolas Camilo con Tarjeta de identidad No 1073238824 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guayabal de Siquima CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guayabal a los 25 (25) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Jeysson Camilo Bustos M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1073505626

TELÉFONO 3168983192

DIRECCIÓN Vereda Chimbe.

Huella

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

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis de mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sarah Camila
APELLIDOS: Bustos Alvarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 06 AÑO 2013
Número de Identificación: 1069648373
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa Chimbe
Edad: 8 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Chimbe
Nombres y Apellidos del padre: Jeysson Camilo Bustos Moreno
Documento de identidad: 1073505626 de Funza
Teléfono: 3168983192
Nombres y Apellidos de la madre: Lina Fernanda Alvarez Guzman
Documento de identidad: 1010948537 de Bogotá
Teléfono: 3168983192
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Jeysson Camilo Bustos Moreno
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: Humero
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO Cual Fractura brazo derecho
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: A+

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

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

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

Sarah Bustos

Firma del Menor:
T.I: 1069648373
CELULAR

Firma del acudiente
C.C 1073505626
CELULAR 3168983192

INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jeysson Camilo Bustos Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1073505626 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sarah Camila Bustos Alvarez. con Tarjeta de identidad No 1069648373 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guayabal de Siq CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guayabal, a los veintiuno (21) días del mes de Marzo del año dos mil veinti dos (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Jeysson Camilo Bustos Moreno
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1073505626

TELÉFONO 3168983192

DIRECCIÓN Chimbe

Huella

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

Escaneado con CamScanner

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Danna Yesenia Parada Franco ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1016862236 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sarah Isabel Cepeda Parada, con Tarjeta de Identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guaduas CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guaduas a los Ocho (8) días del mes de Abril. del año dos mil veintiuno (2022)

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

C.C. No. 1116862236

TELÉFONO 3214045010

DIRECCIÓN Cra 1 # 4-34 Centro

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sarah Isabel
APELLIDOS: Capera Parada
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 04 AÑO 2013
Número de Identificación: 1.158.214.363
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Marco Fidel Suarez.
Edad: 8 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 1 # 4-54 Centro.
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Ivan Capera Campos
Documento de identidad: 1015997393 de Bta.
Teléfono: 3204115730
Nombres y Apellidos de la madre: Dana Yesenia Parada Franco
Documento de identidad: 1116862236 de Bogotá
Teléfono: 3214045010
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Dana Yessenia Parada Franco
Teléfono en caso de emergencia: 3214045010

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

sarah capera
Firma del Menor:
T.I: 1.158.214.363
CELULAR 3214045010

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

Escaneado con CamScanner



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

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA**		
LUGAR:				CASA DE LA CULTURA		**HORARIO DE PRACTICA: 1:30 A 7:30 PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO X**	
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**	**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	X		X	X	
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X		X	X	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X		X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:

LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN

INICIACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P.M.**	**N° de sesión: 61**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	X	3	
3.Se realizan ejercicios basicos como -Estiramiento de espalda -Estiramiento de inclinación lateral Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	X	6	
4.Trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos. Realizar sentadillas como ayuda a preparar las piernas para la actividad física, hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	Calentamiento	X	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, campo deportivo, sogas, pelotas, raquetas, pedazos de carton, botellas plasticas.
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Competiciones en pareja con amarre En este tipo de competición los niños se atan en pareja y, así amarrados, deberán coordinar el movimiento en conjunto para realizar la carrera y llegar con éxito a la meta. Este tipo de juegos de velocidad fomentan la coordinación, la agilidad y, sobre todo, el trabajo en equipo		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano , pimpones, raquetas, malla, mesa.
2.	Ritmo			
3.Carrera de sacos La carrera de sacos es un juego tradicional que consiste en que cada niño deberá colocarse un saco o bolsa hasta la cadera y llegar a la meta mediante saltos coordinados y manteniendo el equilibrio. Esta actividad se recomienda a partir de los siete años y se requieren más de dos participantes. Independientemente de los obstáculos y caídas que se den por el camino, gana el niño que llegue antes a la meta.	Equilibrio	X	30	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Con serie de cinco repeticiones y durante cinco segundos sostiene el ping pong sobre la raqueta.	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8. Ejercita todo el esquema corporal por medio del Juego libre.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, campo deportivo, mesas, pelotas livianas y pimpones y vasos deshechables**
1.		Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. Sobre la mesa ubica al extremo derecho una piramide de vasos deshechables para jugar una especie de bolos que ayuda a mejorar la presicion, la velocidad y los reflejos del niño; mientras que el formador les va lanzando bolas continuamente los deportistas tendran que contestar y dirigir el ping pong a tumbar los vasos, luego la piramide pasa al lado izquierdo.	Velocidad	Desplazamiento	**X**	40	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Recurso humano, mesa, pimpones y raquetas.**
1.Participa de los juegos de adaptación a la raqueta y el ping pong. - El niño o niña debe correr alrededor de las mesas empuñando la raqueta de la forma como el formador indique.	Acoplamiento	**X**	15		
2.	Ritmo				
	Equilibrio				
4	Orientación				
5	Diferenciación				
6. Los participantes se ubicacan en los lados de la mesa los chicos lanzaran los pimpones y despues del rebote los compañeros no pueden ser tocados.	Reacción	X	15		
7.	Adaptación				
8. Ejercita todo el esquema corporal a traves del juego de la lleva.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P.M.**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, una pelota de trapo y campo deportivo.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
3. Juego "Quien ganara" juego que se trabajara por equipos de cuatro deportistas realizando relevos, desalojar varias pimpones que se encuentran en un recipiente ubicado en un lado del campo deportivo de voleibol y llevarlos lo más rápido posible para ubicarlos en el recipiente del lado opuesto.		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Manipula la raqueta y el ping pong durante el aprendizaje de la posicion basica y ejecucion del golpe usando los conos como soporte basico	Acoplamiento	**X**	30	**Recurso humano mesa pimpones, raquetas, conos**
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego cojale la cola al burro ubicados en el campo deportivo y alrededor de la mesa de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquim**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P.M.**	**N° de sesión: 64**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, globos, pimpones, raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Efectuar movimientos basicos del tenis de mesa de desplazamientos rapidos de la posicion basica sobre las lineas demarcadas del campo deportivo de baloncesto	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Manipula la raqueta y el ping pong durante el aprendizaje de la posicion basica y ejecucion del golpe usando los conos y sobre la mesa como soporte basico.	Acoplamiento	**X**	30	**Recurso humano, campo deportivo, pimpones, pelotas de caucho, raquetas, conos, vasos desechables. .**
	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5	Diferenciación			
6. Actividades para mejorar la destreza. -Hacer rebotes con la pelota y la pala de ping pong, el mayor número de veces posible. Primero intentarlo con una de las caras de la raqueta, girando la muñeca hacia la derecha. Y después volver a repetirlo, hacia la izquierda. Por último se puede alternar derecha y revés en la misma vez. -Juntarse en parejas y pasarse un balón con los	Reacción	X	30	
7.	Adaptación			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego cojale la cola al burro ubicados en el campo deportivo y alrededor de la mesa de juego.	Patrones basicos del movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 y 9/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	X	3	
3.Se realizan ejercicios basicos como -Estiramiento de espalda -Estiramiento de inclinación lateral	Movilidad Articular	X	6	
4.Trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3	Calentamiento	X	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, pimpones, raquetas, mesa.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se realiza trote por las lineas demarcadas de la cancha de futsal alternado con ejercicios de flexibilidad.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano, globos,colchonetas, pimpones, raquetas, mesa.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Actividades para el manejo de la destreza -Hacer rebotes con la pelota a diferentes alturas. Se puede empezar haciendo rebotes hasta la altura de los ojos y luego ir haciendo combinaciones con rebotes más cortos y más altos. -Caminar por el campo deportivo de voleibol golpeando la pelota, combinando derecha y	Reacción	X	40	
7.	Adaptación			
8.Ejercita todo el esquema corporal por medio de las habilidades motrices básicas como: Saltos y giros sobre colchonetas.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 y 11 /08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 66**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formacion deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa						
Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO recurso humano cuerdas, cucharas desechables, pimpones, raquetas, mesas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego relevos con rebotes. 3 o 4 equipos distribuidos en igual cantidad de jugadores. Se ubica cada equipo en hilera, sentados en el suelo. Se ubica un cono a 10 metros de distancia de cada hilera. A la señal pactada el primer jugador de cada equipo realizara el recorrido rebotando la bola con golpe de derecha sin dejarla caer. El jugador tendrá varias oportunidades en el recorrido según lo estipule el entrenador. Al finalizar el recorrido pasará la bola a su siguiente compañero. Ganará el equipo que logre que todos sus jugadores realicen el		Desplazamiento	**X**	40	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Recurso humano., mesa, raquetas y pimpones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Sostiene el ping pong sobre la raqueta caminando en diferentes direcciones manejando la coordinacion y el equilibrio.	Equilibrio	X	20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Ejercita todo el esquema corporal. Juego de la estatua realizando movimientos con la raqueta y el ping pong ubicados en el campo deportivo y alrededor de la mesa de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 y 16/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, pelotas de caocho pequeñas, pimpones, raquetas, aros, conos**
1. A traves del juego la golosa salta en pequeños espacios 8 cuadros demarcados en el mismo juego.	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El perro y el gato: los deportistas se colocarán alineados sobre dos líneas paralelas separadas por dos metros. Los alumnos de una fila serán los perros, el otro grupo serán los gatos. Si el formador grita “perro”, éstos intentarán pillar a los gatos antes de que llegue a una señal delimitada. Variante. Dos alumnos se enfrentarán cara a cara para jugar al conocido juego “piedra, papel y tijera”. El niño que pierda tiene que perseguir al otro para pillarlo antes de sobrepasar una línea delimitada.		Desplazamiento			
7.Hacer rebotar la pelota en la raqueta con y sin desplazamiento		Reacciòn	**X**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano, globos llenos de agua, campo deportivo.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. La culebra: por parejas los dos deportistas deberán ir cogidos de la mano e intentar pillar al resto de compañeros que deberán de unirse conforme vayan siendo atrapados.	Orientación	**X**	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8				
9. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: Saltos: realiza movimientos donde una o ambas piernas se aleja de la superficie de apoyo. Giros: realizacion de movimientos de rotación de	Patrones Basicos de Movimiento	X	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 y 18/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquim**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 68**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano, escalera, mesa, hojas blancas, pimpones, raquetas.
1.	Fuerza	Maxima			
2. Juego el canguro Colocar una hoja blanca en cada lado de la mesa. 4 jugadores por mesa. 6 bolas. 1 raqueta por jugador. El jugador deberá lanzar la bola de manera que rebote en las hojas de papel. Se anota un punto por cada hoja de papel donde el ping pong rebote. El jugador tendrá 6 oportunidades. Ganará el jugador que más puntos realice.		Explosiva	**X**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima			
7. Los deportistas se colocarán alineados en dos filas paralelas a 20 metros de distancia aproximadamente. El formador se colocará entre las dos líneas. Cada deportista tendrá un número y cada equipo una bandera. Cuando el formador mencione un número, los dos miembros de ambos equipos tendrán que coger su bandera e intentar llegar al formador o profesor para dársela lo antes posible. El niño que gane sumará un punto a su grupo.		Desplazamiento	**X**	20	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
ACTIVIDADES		Dinamica			
1.	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Acoplamiento		**X**	20	**Recurso humano, mesa, venda para los ojos, conos, pimpones, raquetas.**
3	Ritmo				
4.	Equilibrio				
5	Orientación				
6.Hacer rebotar la pelota en la raqueta con y sin desplazamiento	Diferenciación				
7.	Reacción				
8.	Adaptación				
9. Aprende sobre las habilidades motrices básicas como: Manipulaciones: realizar lanzamientos, pases, recepciones.	Patrones Basicos de Movimiento		X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 y 23/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquim**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P.M.**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formacion deportiva por medio de la escuela deportiva de tenis de mesa					
Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, pañuelo grande.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas se desplazan alrededor de las mesas empuñando la raqueta en estilo europeo o agarre clasico y estilo lapicero según indicaciones del formador.		Desplazamiento	**X**	10	
7. Hacer rebotar la pelota con y sin desplazamiento contra el piso y la pared.		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano, campo deportivo, silvato, raquetas y pimpones.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Participan del juego "Cazadores y liebres" la mitad de los deportistas desempeñará la función de cazadores mientras que la otra mitad serán las liebres. A la voz de “ya”, los cazadores tendrán que perseguir a las liebres hasta conseguir atraparlas todas y llevarlas a una zona delimitada donde tendrán que permanecer hasta que otro compañero pueda salvarlas. El juego no acabará hasta conseguir que todas las liebres se encuentren presas en la zona indicada, a continuación se debe cambiar los roles, las liebres pasan a ser los cazadores.	Orientación	**X**	30	
5	Diferenciación			
6. Reacciona rapidamente ante un estimulo que surge desde cualquier situacion como una palmada, un golpe fuerte, un silvato, una corneta, una voz fuerte .	Reacción	X	15	
7.	Adaptación			
8				
9. Ejercita todo el esquema corporal a traves del juego de los congelados	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquim**	**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN			**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer los procesos de formacion deportiva por medio de la escuela de deportiva de tenis de mesa.						
Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades básicas mediante la realización de ejercicios de aplicación del tenis de mesa.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano , pimpones, raquetas, balones livianos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
2. Lima mandarina: Un niño será el ejecutante		Anaerobica			
5..	Velocidad	Maxima			
6.El zorro y los conejos: un deportista desempeñará la función de conejo y otro compañero de zorro. El resto de la clase permanecerá cada uno dentro de aros que se encontrarán distribuidos por todo el espacio. El zorro debe perseguir al conejo para pillarlo, éste para resguardarse de su cazador deberá entrar dentro de un aro y el compañero que se encuentre dentro debe salir para desempeñar su función.En cada aro solo podra permanecer un niño(conejo) Para evitar el riesgo de cualquier caida se pueden dibujar los círculos en el suelo con una tiza.		Desplazamiento	**X**	50	
7. Hacer rebotar la pelota con y sin desplazamiento contra el piso y la pared.		Reacciòn	**X**	20	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Recurso humano conos, platillos, pimpones, globos, raquetas.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Rodar la pelota sobre la mesa, ubicando la misma debajo de la palma de la mano derecha, luego mano izquierda, con la raqueta por ambos lados	Diferenciación	**X**	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/08/22	**Lugar: Casa de la cult**	**Municipio: Guayabal de Siquim**		**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Preparacion a la actividad del dia.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Verificacion de asistencia diaria.	llamado a lista	**X**	3	
3.Se realizan ejercicios basicos como -Estiramiento de espalda -Estiramiento de inclinación lateral Se realizan ejercicios de preparación muscular para que las articulaciones no sufran lesiones como el cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos.	Movilidad Articular	**X**	6	
4.Trotar en un lugar, cada determinado tiempo saltar y volver a trotar, así por un máximo de 3 minutos. Realizar sentadillas como ayuda a preparar las piernas para la actividad física, hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera	Calentamiento	**X**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Recurso humano , vasos desechables, lapices, ping pong, raquetas, canicas, pimpones de colores, cinta pegante
1.	Fuerza	Maxima			
2. Practica la carrera de 10 metros en superficie plana. Centro de Integracion		Explosiva	X	25	
3. Practica la carrera de 20 metros en superficie planas. Centro de Integracion	Resistencia	Aerobica	**X**	25	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
7.	Flexibilidad	Estatica			
8.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano , campo deportivo, pimpones, raquetas, .**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.El acróbata: Los niños colocarán la pelota encima de la raqueta y la mantendrán sobre la superficie de la raqueta, a la señal estos saldrán caminando a una distancia de 5 metros, evitando que esta caiga al suelo hasta llegar a la línea final. Los niños deben esperar su turno y cumplir el recorrido, la pelota no debe caerse.	Orientación	**X**	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
9. Ejercita todo el esquema corporal a traves del juego de los congelados realizando movimientos con la raqueta y el ping pong ubicados en el campo deportivo de voleibol en uno de los cuadros.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquim**		**Hora: 1: 30 a 3:30 P**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: LINA FERNANDA ÁLVAREZ GUZMÁN				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano, vasos desechables, bombas globos, pimpones, raquetas**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
3. En la demarcacion de la cancha de Voleibol se realiza el juego de"La canica rodante" cada deportista se ubica en la medicion de la cancha de voleibol cada tres metros y rodara la canica impulsada solamente con el dedo indice de cada participante solamente sobre la linea amarilla, ganara el que menos tiempo gaste en llegar con su canica rodante.		Anaerobica	**X**	40	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Relevos: los deportistas se dividirá en dos grupos. Cada miembro de ambos grupos tendrá que correr hasta el otro extremo de la pista y recibir el ping pong de la mano del formador o profesor, a continuación deberá volver al lugar inicial y entregar el ping pong a su compañero que desempeñará la misma función. Así sucesivamente hasta que terminen todos los jugadores de cada grupo. El deportista que cometa una infracción (dejar caer el ping pong) deberá volver al principio. Se realizara el mismo ejercicio pero con la raqueta, luego con un testimonio(palo de madera).		Desplazamiento	**X**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recurso humano conos, platillos,valdes, pimpones, raquetas**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Ejercitan todo el esquema corporal a traves del juego Pasar el globo por el aro:, se organizan los deportistas en cuatro hileras enfrentadas dos y dos, los primeros niños caminaran llevando el globo sobre la raqueta hasta llegar al aro y deberán de pasar el globo por dentro del mismo y ubicarlo en el recipiente, se devuelve y da paso al compañero ganara la hilera con mayores aciertos.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás y levantar un brazo, doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Se resalta lo positivo de la clase y se realizan algunas recomendaciones con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Se resalta la participacion ante los ejercicios propuestos durante la clase.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda siempre preparar los musculos para toda actividad fisica a realizar .	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): consolidar el golpe del drive en golpes de presicion .

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Recurso humano**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
entrenador le lanzara varios pimpones al deportista	Fuerza	Maxima	**x**	25	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4 a cada deportista se le pasaran 15 pimpones los		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 se lanazaran varios pimpones en 3 zonas de la	Acoplamiento	**x**	25	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se hacen partidos a 5 puntos pero solo se pueden	**x**	**x**	10	**Recurso humano**
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 y 4/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Proyectar la información a los adolescentes sobre el proceso de aprovechamiento del tiempo libre en la participación de la escuela de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejecuta con calidad los desplazamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
Realiza las actividades propuestas como	Fuerza	Maxima	**X**	25	
2.Pone en practica lo aprendido en le nivel		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4..		Anaerobica			
5. Practica la actividades Sin desplazamiento	Velocidad	Maxima			
6 Con desplazamiento hacer rebotar la pelota		Desplazamiento	**X**	25	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Analisa cada uno de los implementos a	Acoplamiento	**X**	10	**Recurso humano**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Practica habilidades como sin	**X**		10	**Recurso humano**
2 Practica habilidades como con	**X**		10	
3.Practica habilidades como sin	**X**		10	
4. Practica habilidades como hacer rebotar la	**X**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	AMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	IZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	E REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORM	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 y 9/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Proyectar la información a los jovenes sobre el proceso de aprovechamiento del tiempo libre en la participación de la escuela de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva socializacion del	Introduccion a la clase	**X**	5	**Recurso humano**
2. Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
3. Ejercicio movilidad de cuello, caderas,	Movilidad Articular	**X**	10	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4..		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
6. Analiza las especificaciones con respecto a	Flexibilidad	Estatica	X	30	
9.Manipulan los elementos por medio de		Dinamica	X	30	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Reconocimiento de cada uno de los	Acoplamiento		10	**Recurso humano raquetas mesa pelotas**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordina movimientos y desplazamientos	**X**		15	**Recurso humano**
2. Recuerda la ubicación del jugador en el		**X**	15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	AMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	IZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	E REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORM	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 y 11/08/20	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Proyectar la información a los adolescentes sobre el proceso de aprovechamiento del tiempo libre en la participación de la escuela de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Adopta con mejor calidad la posicion en la ejecucion de los golpes,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1.	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.Adopta la posicion basica con mayor y mejor	Flexibilidad	Estatica	X	20	
9.		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**Recurso humano**
2.	Ritmo			
3. Dominio y seguridad en la ejecucion de los	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Adopta patrones de mayor calidad en la	**X**		20	**Recurso humano raquetas pelota mesa**
2.Ejecuta la repetición con desplazamiento	**X**		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	AMIENTOS ESTATICOS Y DINAMICOS POR PA	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	POSITIVO Y SE HACEN LAS RECOMENDACIO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	IZACIÓN DE UNOS BUENOS PATRONES BAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	E REFLEXIÓN DE CUAL ERA LA MEJOR FORM	

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 y 16/08/20	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

Objetivo Especifico: Adoptar una postura ideal para ejecutar los golpes

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 y 18/08/2022	**Lugar: Casa de**	**Municipio: Guayabal de**	**Hora: 5:30 a**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**			**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalece su capacidad de reaccion por medio de actividades ludicas.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Recurso humano
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7 se ubicaran los deportistas de espalda a la mesa.		Reacciòn	**x**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento			**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. se haran por parejas uno le dara la espalda al otr	Reacción	x	25	
7.	Adaptación			
8. lo deportistas se haran en un extremo de la mes	Patrones Basicos de Movimiento	x	25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				**Recurso humano**
2 se juagaran partidos a 3 puntos	**x**	**x**	15	
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 y 23/08/20	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25/08/20	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

5

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 5:30 a 7:30 PM**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador:Lina Fernanda Álvarez Guzmán			**N° de deportistas: 1**		**Edades:15-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer los procesos de formación deportiva por medio de la escuela de tenis de mesa
Objetivo Especifico: Fortalecer aspectos tecnicos evidenciados en competencia a través de ejercicios técnico-tácticos en busqueda de una mejora en el nivel
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): consolidar el golpe de reves en golpes de presicion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Recurso humano**
1. se ubicaran diferentes aros en la mesa, el	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4 a cada deportista se le pasaran 15 pimpones		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 se lanazaran varios pimpones en 3 zonas de	Acoplamiento		20	**Recurso humano, raquetas, mesas, pingpongs**
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se hacen partidos a 5 puntos pero solo se	**x**	**x**	10	**Recurso humano**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 y 4 08/22	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5y 9 /08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10y 11 /08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 Y 16/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana:2**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Hacer dos grupos de deportistas y relizar los ejercios aprendidos, con acomulación de puntos para poder incentivar a la competencia.	Acoplamiento	**x**	20	
2. Hacer dos grupos de deportistas y relizar los ejercios aprendidos, con acomulación de puntos para poder incentivar a la competencia.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 Y 18/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 y 23/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los estudiantes se ubican de a grupos de tres y realizan desplazamientos de espalda y agarrados de los brazos	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. partidos para poner en practica lo aprendido.		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,**
1. partidos para poner en practica lo aprendido.	Acoplamiento	**x**	30	
1. partidos para poner en practica lo aprendido.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	
9.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El instructor direge la clase, a fin de que los deportistas puedan realizar la actividad sin inconvenientes.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Jugo Ardillitas cambian de lugar, se explica la actividad y se le dice a los deportistas que cada vez que se dice ardillitas cambian de lugar, ellos deben buscar otra casa.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos, raqueta, silvato y ping pong**
1. Golpear el ping-pong con la raqueta contra la pares y luego recogerlo	Acoplamiento	**x**	15	
2. hacer ejercicios de lateralidad llevando el pin- pong con la raqueta y haciendo sus respectivos golpes vistos en clase.	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x		
desplazamiento 2x 2 inententando hacer remates	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Acoplamiento	**x**	5	
	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 y 25/08/2022	**Lugar: Casa de la cultura**	**Municipio: Guayabal de Siquima**	**Hora: 4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Lina Fernanda Álvarez Guzmnán			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Raqueta, Ping pong y silvato**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. los estudiantes se ubican de a grupos de tres y realizan desplazamientos de espalda y agarrados de los brazos	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. partidos para poner en practica lo aprendido.		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Recurso humanos y fisicos,**
1. partidos para poner en practica lo aprendido.	Acoplamiento	**x**	30	
1. partidos para poner en practica lo aprendido.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	
9.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Lina Fernanda Álvarez Guzmán

OBLIGACIÓN 9

CRONOGRAMA EVALUACIÓN TÉCNICA, FÍSICAS Y TEÓRICAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2022											
ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC
				X					X		

Aplicación de Test Físicos

Se realizo con cada uno de los deportistas las pruebas antropométricas entre ellas encontramos: toma de estatura, peso corporal, perímetro de cintura y estatura sentado a fin de tener todos los datos correspondientes de cada uno de ellos. Dichas pruebas se realizaron los días 17 y 18 de mayo, en el polideportivo Santander del Municipio de Guayabal de Siquima en el horario comprendido de

8:00am a 12:00pm para los niveles de Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento. Para ello se adjuntan planillas para confirmación de resultados de dichas pruebas.

Iniciación



Fundamentación



Perfeccionamiento



PLANILLAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Iniciación, fundamentación y Perfeccionamiento.

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1069648612	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	7	22,75				1,19				58				59			
2	1070347009	CASALLAS BERNAL ZAMAY	7	24,46		:		1,31		:		59		:		69		:	
3	1072168234	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA	8	30,05		:		1,27		:		47		:		85		:	
4	1072168863	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDRO	7	23,8		:		1,24		:		24		:		62		:	
5	1072593387	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	8	23,14		:		1,21		:		30		:		63		:	
6	1072168862	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	7	27,95		:		1,22		:		27		:		62		:	
7	1028405833	NOVOA RINCON JAMMPIER ALEJANDRO	7	22,18		:		1,26		:		29		:		60		:	
8	1016732442	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARATH	8	31,15		:		1,23		:		33		:		69		:	
9	1072168855	SAAVEDRA GONZALEZ BREYMER ANDRES	7	22,75		:		1,28		:		32		:		52		:	
10	1069648724	TORRES GAITAN DULCE MARIA	8	40,25		:		1,21		:		28		:		74		:	
11	1158214363	CAPERA PARADA SARAH ISABEL	8	26,8		:		1,28		:		27		:		50		:	
12	1532451	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	7	23		:		1,32		:		34		:		56		:	
13	6199090	ARANGUEN ALVAREZ LEANDRISMAR SOFIA	7	23,9		:		1,28		:		29		:		58		:	
14	1189767	ARANGUEN RODRIGUEZ KAMILA VICTORIA	7	24,55		:		1,29		:		27		:		68		:	
15	1069648373	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	8	23,14		:		1,28		:		31		:		62		:	
16	1072168799	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIAGO	8	24		:		1,26		:		29		:		57		:	
17	1070396301	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	7	21,95		:		1,22		:		34		:		51		:	
18	1072168814	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	8	40,75		:		1,35		:		33		:		77		:	
19	1011226015	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	8	43,15		:		1,21		:		27		:		82		:	
20	1031834096	FONSECA PARDO ORIANA	8	26,9		:		1,25		:		29		:		66		:	
21	1072593311	GARZON PADILLA JUAN DAVID	8	26,05		:		1,26		:		33		:		57		:	
22	1213713579	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	8	24,85		:		1,21		:		26		:		60		:	
23	1069648484	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	8	28,45		:		1,26		:		25		:		69		:	
24	1079183118	RAMIREZ MARQUEZ JAIME ANDRES	8	39,75		:		1,34		:		30		:		73		:	
25	1072168855	RODRIGUEZ SEGURA YEISSON SDREY	8	28,1		:		1,32		:		29		:		60		:	
26	1070396988	SANTOS HERRERA MATIAS	8	29,55		:		1,34		:		27		:		63		:	
27	1013018278	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	8	38,35		:		1,4		:		31		:		77		:	
28	1013018279	URREGO GONZALEZ ANA MARIA	9	52,15		:		1,37		:		30		:		88		:	
29	1072168783	BAQUERO CERVANTES SAMUEL ALEXIS	8	32,25		:		1,26		:		30		:		71		:	
30	1072168748	CASTIBLANCO GOMEZ LUCIANA	9	28,9		:		1,39		:		31		:		65		:	
31	1072168743	CASTIBLANCO MARTINEZ MARIA ALEJANDRA	10	28,1		:		1,31		:		29		:		60		:	
32	1072168787	GARZON MONTOYA JOSE ALEJANDRO	10	28,55		:		1,27		:		28		:		68		:	
33	1072168767	LOPEZ RUIZ WILMAR ANDRES	9	35,25		:		1,35		:		29		:		74		:	
34	1070971184	SANCHEZ LIPONCE JHOJAN STIVEN	9	36,1		:		1,32		:		29		:		66		:	
35	10721688680	BELTRAN AVENDAÑO YEISSON JAVIER	9	31,4		:		1,4		:		27		:		68		:	
36	1072168770	CASALLAS CORTES DAMIAN	9	30,35		:		1,35		:		30		:		66		:	
37	10721687707	CASTIBLANCO BOBADILLA LISETH	11	22,7		:		1,23		:		25		:		60		:	
38	1069646977	CASTIBLANCO BOBADILLA KAREN DAYANA	10	26,25		:		1,32		:		31		:		61		:	
39	1140923572	CRISTANCHO BOBADILLA NIKOL VANESA	10	34,3		:		1,4		:		36		:		74		:	
40	1069647603	GONZALES CAMELO JULIAN DAVID	10	43,55		:		1,39		:		48		:		86		:	
41	1140923572	MEDINA MOLINA LAURA VALENTINA	10	44,8		:		1,47		:		41		:		79		:	
42	1083985574	CABALLERO ANACONA DIEGO ALEXANDER	10	43,55		:		1,46		:		40		:		73		:	
43	1016050835	GARCIA RIAÑO MIGUEL ANGEL	11	53.10		:		1,47		:		45		:		79		:	
44	1072168681	RIAÑO CRUZ TANIA SOFIA	10	27,7		:		1,32		:		30		:		67		:	
45	1072593185	RODRIGUEZ SIERRA KAREN JULIANA	11	29,8		:		1,37		:		29		:		60		:	
46	10721687739	GAVIRIA ZAMBRANO NIKOLL JULIANA	11	35,65		:		1,44		:		30		:		60		:	
47	1073236824	NICOLAS CAMILO BUSTOS GUTIERREZ	13	55,1		:		1,57		:		37		:		65		:	
48						:				:				:				:	

PRUEBAS FISICAS

Test de 20 metros lisos: se realizó el día 19 de mayo en el horario de 8:00am a 12:00 pm en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Dichas pruebas se realizaron en el polideportivo Santander del Municipio de Guayabal de Siquima como primera medida se realizo calentamiento y luego se dio a conocer la prueba a cada uno de los deportistas a fin de que conocieran como se debía realizar la prueba.

Test de salto largo sin impulso: se realizó el día 20 de mayo en el horario de 8:00am a 12:00 pm en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Dichas pruebas se realizaron en el polideportivo Santander del Municipio de Guayabal de Siquima como primera medida se realizó calentamiento y luego se dio a conocer la prueba a cada uno de los deportistas a fin de que conocieran como se debía realizar la prueba y aclarar en qué caso se debía volver a repetir el salto.

Test de shuttel run: se realizó el día 23 de mayo en el horario de 8:00am a 12:00 pm en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, dichas pruebas se realizaron en el polideportivo Santander del Municipio de Guayabal de Siquima; como primera medida se realizó calentamiento y luego se dio a conocer la prueba a cada uno de los deportistas a fin de que conocieran como se debía realizar la prueba y cual era el objeto que debían llevar para cumplir con la misma.

Test de bastón: se realizó el día 24 de mayo en el horario de 8:00am a 12:00 pm en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, dichas pruebas se realizaron en el polideportivo Santander del Municipio de Guayabal de Siquima; como primera medida se realizó calentamiento y luego se dio a conocer la prueba a cada uno de los deportistas a fin de que conocieran como se debía realizar la prueba y que el objetivo era que cuando el instructor soltara el bastón ellos por reacción deberían sujetarlo y que donde quedara la mano era la medida que se registraría en la planilla como reacción al objeto manejado.

Test de navette: se realizó el día 25 de mayo en el horario de 8:00am a 12:00 pm en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, como primera medida se realizó calentamiento y luego se dio a conocer la prueba a cada uno de los deportistas a fin de que conocieran como se debía realizar la prueba, se explicó que era a través de una audio y que cada vez que llegaran al extremo indicado del polideportivo podrían salir corriendo hasta el otro lugar, también se aclaró que si se demoraban dos veces en la llegada, deberían salir de la prueba ya que es una falta.

NIÑOS HASTA 9 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	AMAYA MUÑOZ JUANA VALENTINA	7	6,54	6,5	6,52	FALSO	5,00		90	95			14	20	17	70	15,91	
2	CASALLAS BERNAL ZAMAY	7	5,87	6	5,94	FALSO	1,00		85	87			3	7	5	100	15,53	
3	CHISICA PRIETO NICOLL XIOMARA	8	4,53	5,11	4,82	FALSO	5,00		114	120			30	26	28	FALSO	15,59	
4	FONTAL HERNANDEZ DANIEL ALEJANDRO	7	5,43	5,3	5,37	FALSO	6,00		85	80			4	14	9	90	15,56	
5	GONZALEZ SANCHEZ AYDALIN SOFIA	8	6,16	6,1	6,13	FALSO	5,00		105	100			15	20	17,5	FALSO	17,06	
6	MONTAÑEZ MUÑOZ EMILY SAMARA	7	4,56	5,14	4,85	FALSO	1,00		115	100			28	25	26,5	FALSO	14,88	
7	NOVOA RINCON JHAMPIER ALEJANDRO	7	5,81	5,11	5,46	FALSO	1,00		82	75			23	12	17,5	FALSO	15,84	
8	PEREZ TELLEZ KAILLEN YARA'TH	8	5,68	5,26	5,47	FALSO	1,00		80	72			15	12	13,5	80	14,91	
9	SAAVEDRA GONZALEZ BREYMER ANDRES	7	4,18	5,1	4,64	FALSO	2,00		65	70			45	23	34	FALSO	14,3	
10	TORRES GAITAN DULCE MAIRA	8	7,41	6,51	6,96	FALSO	1,00		54	60			54	20	37	FALSO	18,32	
11	CAPERA PARADA SARAH ISABEL	8	4,72	5,11	4,92	FALSO	5,00		62	70			23	12	17,5	FALSO	16,02	
12	ALVAREZ ALVAREZ YEIBERTH SANTIAGO	7	5,06	5,01	5,04	FALSO	1,00		120	121			12	12	12	90	15,13	
13	ARANGUEN ALVAREZ LEANDRISMAR SOFIA	7	4,62	4,5	4,56	FALSO	5,00		113	115			17	14	15,5	70	14,34	
14	ARANGUEN RODRIGUEZ KAMILA VICTORIA	7	5,37	5,37	5,37	FALSO	1,00		120	115			12	14	13	90	14,08	
15	BUSTOS ALVAREZ SARAH CAMILA	8	5,75	5,7	5,73	FALSO	1,00		122	125			16	18	17	70	15,09	
16	CASTIBLANCO BOBADILLA DAVID SANTIAGO	8	5,1	5,11	5,11	FALSO	2,00		97	98			28	12	20	50	17,44	
17	CASTILLO POVEDA DANNA VALENTINA	7	4,18	4,18	4,18	FALSO	1,00		83	83			15	15	15	80	16,25	
18	CERVANTES RODRIGUEZ IHAN ANDRES	8	6,22	5,25	5,74	FALSO	2,00		88	81			17	18	17,5	FALSO	13,54	
19	DUQUE PASTRANA THANIA JAZLYN	8	6,56	5,34	5,95	FALSO	1,00		67	60			13	23	18	60	17,63	
20	FONSECA PARDO ORIANA	8	5,25	5,2	5,23	FALSO	5,00		77	73			22	24	23	40	20,03	
21	GARZON PADILLA JUAN DAVID	8	5,34	5,26	5,30	FALSO	1,00		50	56			17	18	17,5	FALSO	17,09	
22	MEDINA DUARTE EMILY SARAY	8	5,2	4,55	4,88	FALSO	1,00		59	59			17	18	17,5	FALSO	16,25	
23	MEDINA MENDEZ MAYHOLET SOFIA	8	5,26	5,26	5,26	FALSO	1,00		95	78			16	15	15,5	70	14,56	
24	RAMIREZ MARQUEZ JAIME ANDRES	8	6,75	6,18	6,47	FALSO	1,00		89	90			17	21	19	60	15,47	
25	RODRIGUEZ SEGURA YEISSON SIDREY	8	5,26	5,26	5,26	FALSO	6,00		60	80			21	23	22	40	14,56	
26	SANTOS HERRERA MATIAS	8	5,29	5,29	5,29	FALSO	2,00		61	78			14	16	15	80	15,45	
27	TORRES PLATA VICTOR MANUEL	8	5,18	5,1	5,14	FALSO	1,00		80	76			16	17	16,5	70	16,23	
28	VAQUERO CERVANTES SAMUEL ALEXIS	8	6,21	6	6,11	FALSO	1,00		110	110			17	20	18,5	60	15,1	
29																		

NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LOPEZ RUIZ WILMAR ANDRES	9	6,18	5,1	5,64	FALSO	1,00	FALSO	81	92			21	12	16,5	50	17,44	
2	SANCHEZ LIPONCE JHOJAN STIVEN	9	4,84	4,81	4,83	FALSO	1,00		98	101			11	14	12,5	FALSO	13,34	
3	BELTRAN AVENDAÑO YEISSON JAVIER	9	4,16	1,17	2,67	90	1,00		125	100			14	17	15,5	FALSO	15,23	
4	CASALLAS CORTES DAMIAN	9	4,12	4,2	4,16	FALSO	1,00		122	98			23	12	17,5	FALSO	15,56	
5	CASTIBLANCO BOBADILLA KAREN DAYANA	10	4,75	5,05	4,90	FALSO	2,00		86	90			28	20	24	FALSO	12,15	
6	CRISTANCHO BOBADILLA NIKOL VANESA	10	3,94	3,9	3,92	FALSO	1,00		131	130			15	12	13,5	70	14,56	
7	GONZALES CAMELO JULIAN DAVID	10	4,12	4,3	4,21	FALSO	1,00		89	89			12	10	11	80	14,55	
8	MEDINA MOLINA LAURA VALENTINA	10	4,12	4,2	4,16	FALSO	2,00		115	135			3	9	6	90	15,34	
9	CABALLERO ANACONA DIEGO ALEXANDER	10	4,69	4,5	4,60	FALSO	1,00		111	121			3	7	5	100	14,34	
10	RIAÑO CRUZ TANIA SOFIA	10	5,37	5,25	5,31	FALSO	1,00		95	99			12	10	11	80	15,12	
11																		

NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	GARCIA RIAÑO MIGUEL ANGEL	11	6,11	6	6,06	FALSO	1.00	100	**119**	**120**	**119,5**		10	8	9	90	14,15	FALSO
3	RODRIGUEZ SIERRA KAREN JULIANA	11	5,45	5,49	5,47	FALSO	1.00	100	121	124			6	12	9	90	13,4	FALSO
4	GAVIRIA ZAMBRANO NIKOLL JULIANA	11	4,23	5,11	4,67	FALSO	2.00	100	112	116			10	11	10,5	FALSO	15,21	FALSO
5	NICOLAS CAMILO BUSTOS GUTIERREZ	13	4,35	4,56	4,46	FALSO	2.00	100	117	121			4	8	6	90	14,16	FALSO
6																		

OBLIGACIÓN 10

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERDO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

Que LINA FERNANDA ALVAREZ GUZMAN, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1010208537 de BOGOTA, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de JULIO de 2022 al 30 de JULIO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de JULIO de 2022.

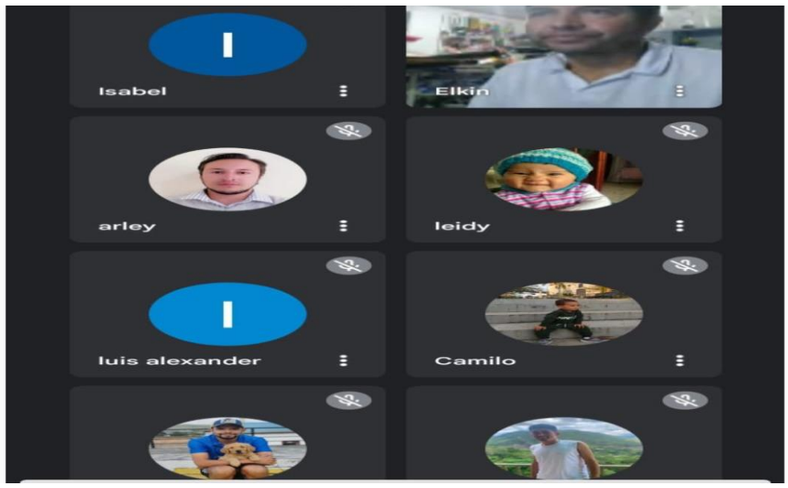
Cordialmente:

JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

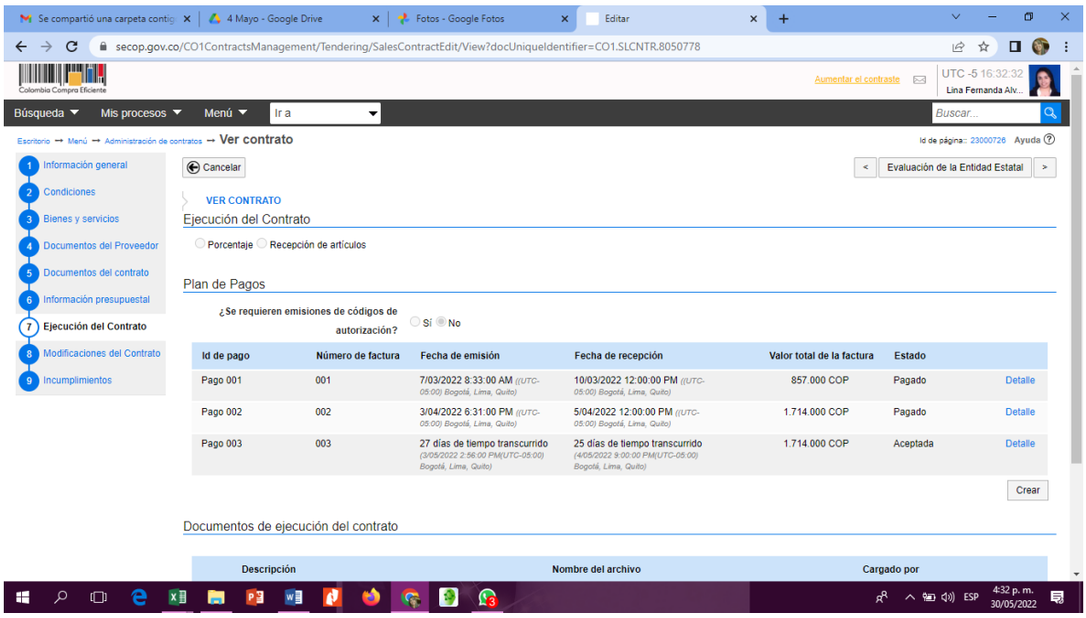
Alcaldía de Guayabal de Siquima
Despacho Municipal
Calle 3Y4-05
Contacto:
321 208 4154 / 313 485 2825

Escaneado con CamScanner

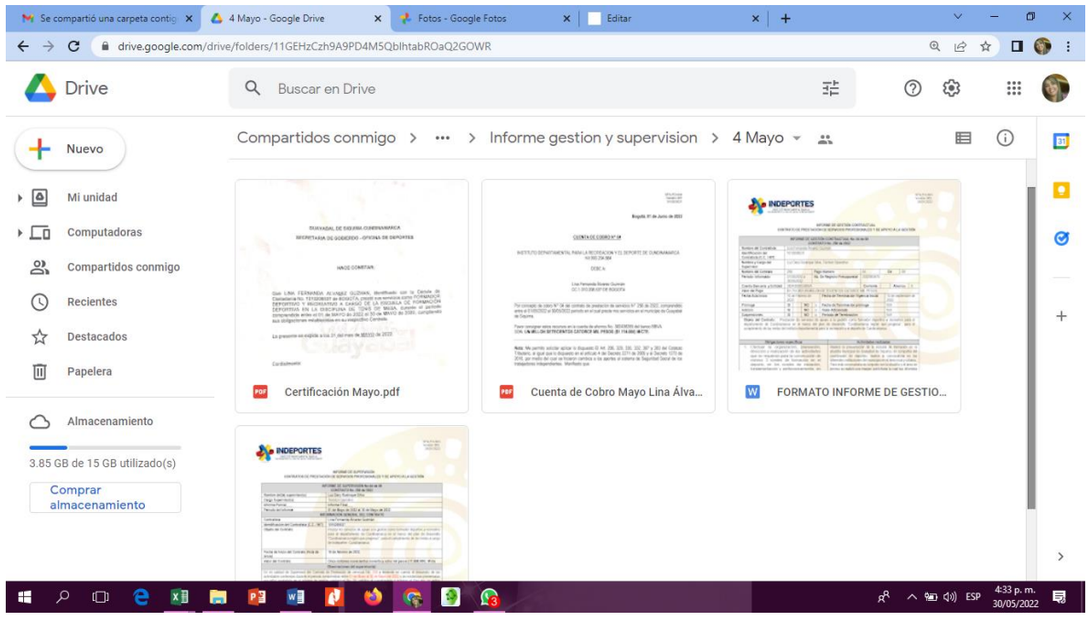
OBLIGACIÓN 12



OBLIGACIÓN 14



OBLIGACIÓN 15


Se compartió una carpeta contig
4 Mayo - Google Drive
Fotos - Google Fotos
Editar
drive.google.com/drive/folders/11GEHzCzh9A9PD4M5QblhtabROaQ2GOWR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
3.85 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo
Informe gestion y supervision
4 Mayo
Certificación Mayo.pdf
Cuenta de Cobro Mayo Lina Álva...
FORMATO INFORME DE GESTIO...
INDEPORTES
ESP
4:33 p. m.
30/05/2022