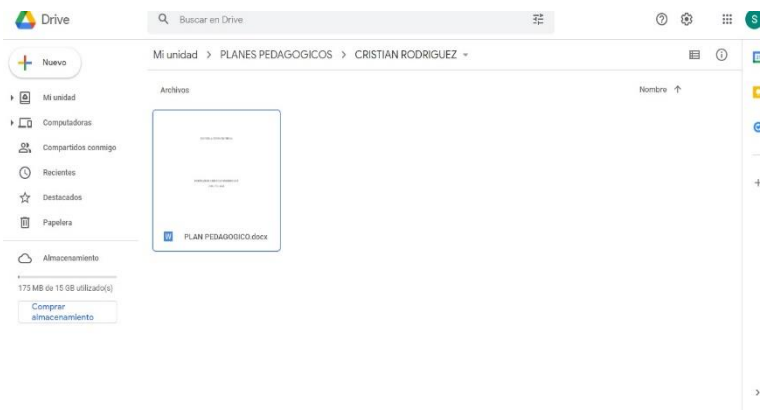
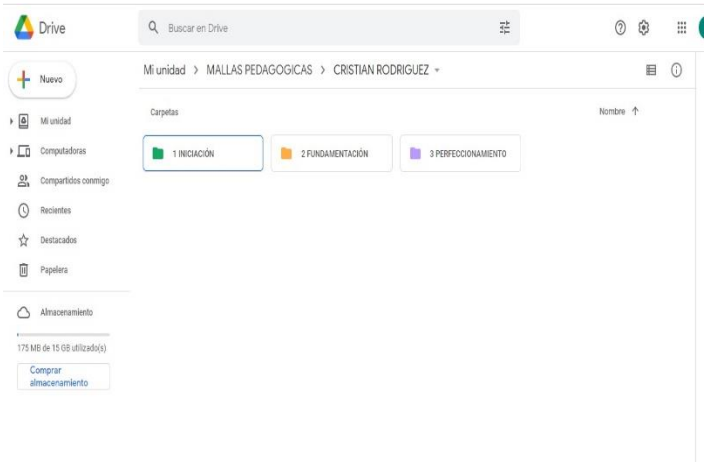
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE NOVIEMBRE – CPS 1025 -2022			
Nombre del contratista	CRISTIAN ALEXANDER RODRIGUEZ MUÑOZ		
Número de identificación	1.013.686.141 de Bogotá D.C	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/11/2022 al 30/11/2022	**No de Registro Presupuestal**	RES-2022002338-21/07/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.			

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

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Plan pedagógico  Mallas pedagógicas  **Anexo 1. Acta de inicio** **Anexo 2. Plan pedagógico** **Anexo 3: Mallas curriculares** **Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento**
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Asistencia Iniciación



Asistencia Fundamentación



Asistencia perfeccionamiento



Anexo 5: asistencia iniciación

Anexo 6: asistencia fundamentación

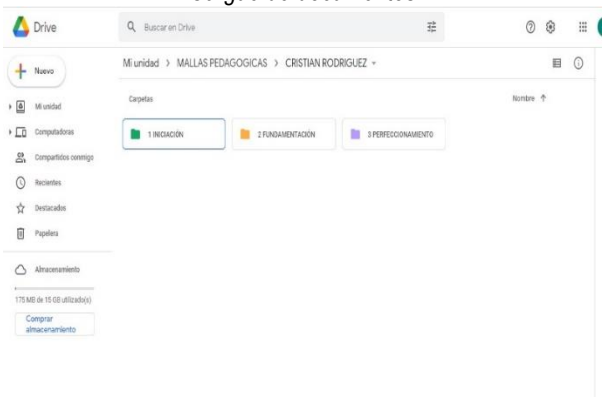
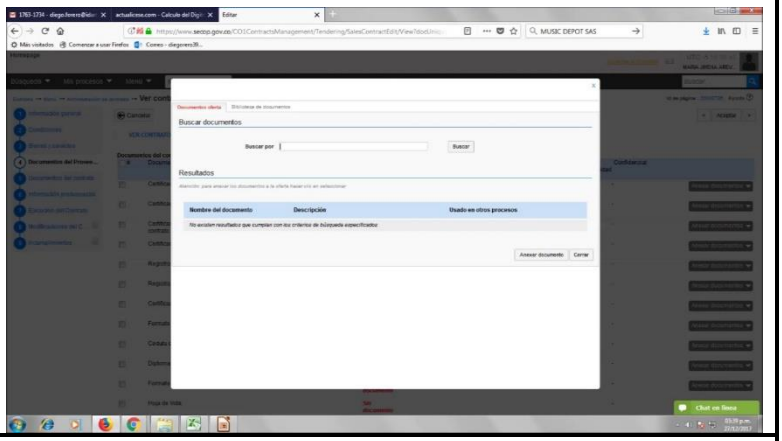
<table>
<tr><td></td><td>Anexo 7: asistencia perfeccionamiento

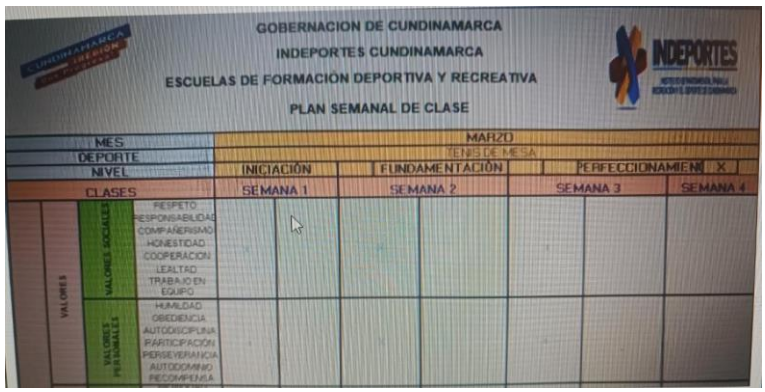
Anexo 8: evidencias categoría iniciación, fundamentación y perfeccionamiento</td></tr>
<tr><td>4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.</td><td>• Motivé a los niños y jóvenes para que hagan parte de la escuela de formación de tenis de mesa, dándoles a conocer los múltiples beneficios que acarrea el entrenamiento esta disciplina. Visité las escuelas de primaria para seguir promocionando la escuela de formación de tenis de mesa.
• Reuní niños de las veredas que no están participando en deporte para que se unan a la escuela de formación.
• Completé para el mes de agosto una población de 35 deportistas, distribuidos de la siguiente manera.

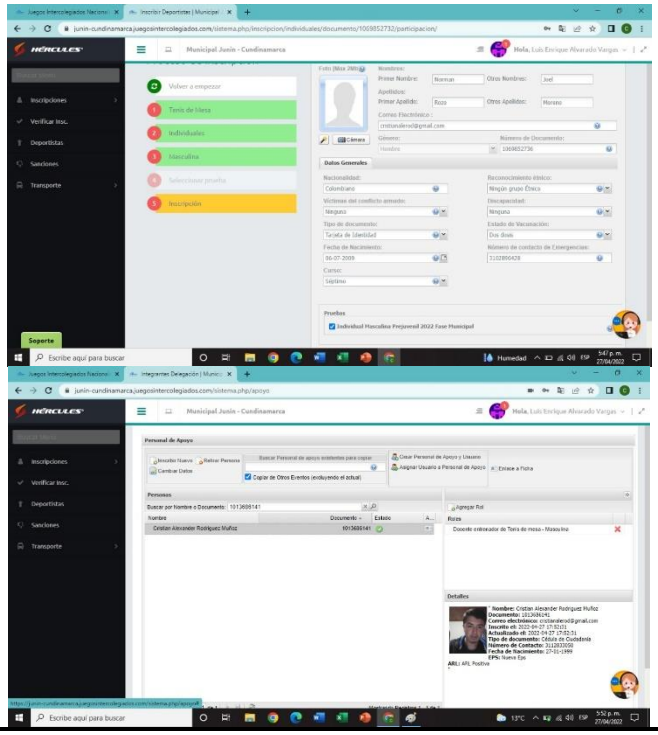
<table><tr><td>Categoría</td><td>N deportistas</td><td>Femenino</td><td>Masculino</td></tr><tr><td>Iniciación</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>Fundamentación</td><td>9</td><td>0</td><td>9</td></tr><tr><td>Perfeccionamiento</td><td>21</td><td>6</td><td>15</td></tr><tr><td>Totales</td><td>35</td><td>7</td><td>28</td></tr></table>
Anexo 9: cobertura (nombre de la disciplina y municipio)
Anexo 10: seguimiento operación beneficiarios (nombre de la disciplina y municipio)</td></tr>
<tr><td>5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.</td><td>• Proyecte utilizar adecuadamente las prendas representativas del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca cuando dichas prendas las tenga en reuniones y socializaciones de actividades con la comunidad y alcaldía del municipio de Junín.</td></tr>
<tr><td>6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.</td><td>Juego de técnica



Táctica y estrategia</td></tr>
</table>

	 **Anexo 11: planes diarios iniciación** **Anexo 12: planes diarios fundamentación** **Anexo 13: planes diarios perfeccionamiento**
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	*Cargue de documentos*  *Cargue al secop II* 
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor,	Proyección plan mensual

describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN SEMANAL DE CLASE MES: MARZO DEPORTE: TENIS DE MESA NIVEL: INICIACIÓN / FUNDAMENTACIÓN / PERFECCIONAMIENTO X CLASES: SEMANA 1 / SEMANA 2 / SEMANA 3 / SEMANA 4 VALORES: VALORES SOCIALES (RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, HONESTIDAD, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO); VALORES PERSONALES (HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA) Proyección planes clase, mes de abril.  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 27/04/2022 · Lugar: Polideportivo municipal · Municipio: Junin Cundinamarca · Hora: 2 a 4 pm · N° de sesión: 57 · N° de semana: 09 Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz · N° de deportistas: 5 · Edades: 6 a 8 años INICIACIÓN X · FUNDAMENTACIÓN · PERFECCIONAMIENTO Objetivo General:Reconocer e identificar por medio de juegos y ejercicios especificos las dimenciones de la mesa de tenis Objetivo Especifico: Ejecutar diferentes ejercicios especificos que ayuden a identificar las medidas de la mesa de tenis. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto · Convivencia · Autodisciplina · Participación X Honestidad · Justicia · Reconocimiento · Autodominio Trabajo en equipo X · Cumplimiento · Juego Limpio · Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES · Tiempo 30 MIN · MATERIALES Y RECURSO **Anexo 14: plan mensual iniciación** **Anexo 15: plan mensual fundamentación** **Anexo 16: plan mensual perfeccionamiento**
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	• Aplique las pruebas de entrada programadas para el mes de mayo a los deportistas de la escuela de formación de la siguiente manera: categoría iniciación un total de 5 deportistas, categoría de fundamentación un total de 9 deportistas y categoría de perfeccionamiento 21 deportistas para un total de 35 deportistas. • Proyecte la aplicación de las pruebas físicas correspondientes para el mes de octubre del presente año **Anexo # 17 cronograma evaluaciones**
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	• Realice la respectiva gestión ante el coordinador del municipio de Junín Fredy Jamith Rodríguez Hilarion el 30 de agosto para poder obtener la correspondiente certificación por parte de la administración municipal y así poder adjuntar a el presente informe. • Apoye a la administración municipal en las actividades desarrolladas durante el mes de agosto. **Anexo # 18 certificación emitida por parte de la administración**

	municipal
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	*Organización papeles de Intercolegiados* 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Participe con la mejor disposición a las capacitaciones y reuniones propuestas por el instituto de deportes del departamento de Cundinamarca y por parte del gestor de la provincia del Guavio Sergio Alexander Urrego.
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	• Proyecté entrega de toda la documentación al área de archivo lo que tiene que ver con el trabajo realizado con el proceso para el momento en que sea requerido por parte del instituto, Indeportes Cundinamarca
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	• Proyecte la entrega de los respectivos informes del contrato de cada mes y su reporte en Secop II • Presente de acuerdo a los criterios dados por parte del instituto los documentos pertinentes para la entrega de informe y cuenta, documentos explicados y socializados por parte del gestor de la región del Guavio Sergio Alexander Urrego, los cuales fueron: - cuenta de cobro - parafiscales - formato informe de gestión contractual - evidencias
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los	• Realice la entrega del informe al gestor Alexander Urrego con los avances que tuve este mes de agosto y proyecte la entrega del

	documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	informe final cuando sea requerido y cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

ANEXOS …

Anexo 1. acta de inicio, en cumplimiento de la obligación 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.1025 DE 2022	
N° de contrato:	1025 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	Cristian Alexander Rodríguez Muñoz
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE.
Plazo:	CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	JUNIN
Deporte o disciplina:	TENIS DE MESA

El 25 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron Cristian Alexander Rodríguez Muñoz, identificado civilmente con cédula de ciudadanía No. 1.013.686.141 de Bogotá D.C. y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1025 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

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

Registro Presupuestal	RES-2022002338	Fecha de expedición: 21-07-2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 22/07/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 25 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisor	**CRISTIAN ALEXANDER RODRIGUEZ MUÑOZ** Contratista

Anexo 2. Plan pedagógico, en cumplimiento de la obligación 2

ESCUELA TENIS DE MESA

FORMADOR CRISTIAN RODRIGUEZ

CPS 571-2022

JUNIN CUNDINAMARCA

2022

Contenido

INTRODUCCIÓN 3

JUSTIFICACIÓN 3

MARCO LEGAL 5

OBJETIVO GENERAL 5

OBJETIVOS ESPECIFICOS 6

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE 7

ESTRUCTURA POR NIVELES 10

TEMAS Y CONTENIDOS 11

METODOLOGIA DE TRABAJO 13

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 13

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 16

INTRODUCCIÓN

El siguiente plan pedagógico se estructura como una guía en el proceso de formación de los niños, niñas y jóvenes del municipio de Junín Cundinamarca en torno al deporte del tenis de mesa, el cual ya antes se estableció como una posibilidad para suplir las necesidades de formación deportiva en el municipio.

A través del tenis de mesa se busca apropiar valores, inculcar en los deportistas la disciplina y el esfuerzo como constantes del proceso, este documento tiene como objetivo presentar de manera global los contenidos, temas y demás aspectos de relevancia; así mismo llegar a referenciar la pedagogía y la planeación como condiciones permanentes de profesionalismo y dedicación en la tarea de formar deportivamente a la población.

Por último, este plan pedagógico contextualiza el deporte, da a conocer las pautas básicas del tenis de mesa en la lógica de fundamentar la teoría y dar paso a la praxis, es decir a la práctica, el entrenamiento directo con la población.

JUSTIFICACIÓN

El deporte es fundamental en todo ser humano y más en su proceso escolar, como bien la formación intelectual esta sustentada en un proceso formativo conocido por todos, no es la excepción la formación física muchas veces olvidada y reemplazada por otros fenómenos como la tecnología, el sedentarismo y malos hábitos de vida. Además, que el deporte brinda beneficios físicos, también ayuda al cerebro en su desarrollo, a reducir las patologías psicológicas, entre otros. Y según la OMS "Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana" es decir que el niño debe estar en constante movimiento y el deporte les da convicción, además se convierte en un excelente habito y práctica.

Es importante la practica del tenis de mesa en el municipio de Junín Cundinamarca, es un deporte individual que aporta a la formación deportiva, es conveniente en la comunidad por tener a disposición la infraestructura necesaria, las mesas a disposición, y los materiales que pueden sacársele provecho con la práctica.

MARCO LEGAL

Adoptar las disposiciones que considera la ley y los entes gubernamentales, entre estas leyes se encuentra:

-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

-Ley 181 de enero 18 de 1995

OBJETIVO GENERAL

- Prestación de servicios de apoyo a la gestión de formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" en el municipio de Junín Cundinamarca como entrenador de tenis de mesa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aportar al proceso formativo de los niños, niñas y jóvenes del municipio de Junín Cundinamarca.
- Formar en valores, disciplina y esfuerzo a la población a través del tenis de mesa.
- Orientar el proceso deportivo para alcanzar logros deportivos en la población.
- Conformar un equipo de entrenamiento sólido, inculcando el amor y la pasión por el deporte.
- Estimular por medio del tenis de mesa sobre la educación integral de los diferentes deportistas a entrenar.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Descripción.

Este deporte llamado Tenis de Mesa, o también conocido como ping-pong, es un juego individual, aunque se realizan muchas veces competiciones de equipo, en todo caso los partidos son en la modalidad de individual o dobles.

El funcionamiento de este deporte es muy sencillo, se trata de pasar la pelota de un lado al otro de la pista golpeándola con una raqueta y poniendo en dificultad al rival para que te la devuelva dentro.

Historia

El tenis de mesa se inventó a finales del siglo XIX tras un día de lluvia donde unos tenistas de un club inglés no pudieron jugar a tenis e hicieron una variante *indoor* de este deporte. Cogieron una mesa cuadrada y en medio pusieron una cuerda que hacía de red, usando como pelota cualquier material que botase.

Años más tarde Charles Bater hizo una versión del juego con pelotas de corcho y otro atleta, James Gibb, introdujo las raquetas largas con 45 cm de mango.

El nombre de ping-pong viene tras escuchar el bote de las pelotas celuloides en la mesa.

A principios de Siglo XX ya se disputaban torneos de ping-pong donde había más de 300 participantes. La Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF) se fundó el año 1926 y tiene sede en Lausana, Suiza.

Reglas básicas

La mesa del ping-pong mide 2,74m de largo por 1,525m de ancho y ha de tener una altura de 76cm al suelo. La superficie de la mesa puede ser de cualquier material, siempre que la pelota bote uniformemente y sea de un color oscuro. La mesa será válida si una pelota lanzada a 30cm de altura bota y llega a los 24cm. Las líneas de fondo y laterales serán de 2cm de ancho.

El campo estará dividido por una red, situada en la mitad del campo que deberá tener una altura de 15,25 cm. Para el juego de los dobles será necesario una línea de 3mm de ancho en mitad de ambos campos.

El jugador que saca tendrá la pelota en la mano libre, la lanzará mínimo 16cm hacia arriba en línea recta y a la caída no podrá tocar nada hasta ser golpeada por la raqueta. Al tocar la pelota, primeramente, tiene que hacer un bote en la mesa del sacador, luego ha de botar en la del contrincante, mínimo una vez. En los dobles los saques irán al medio campo derecho del servidor.

Si la pelota bota más de dos veces en campo contrario el punto es para el que saca, puede dar dos botes al sacar, desmontamos la leyenda urbana de los dos botes.

No se puede pasar la línea de fondo al sacar, la pelota siempre estará detrás de esta y totalmente visible para el restador. Los árbitros son los que deciden si un saque es o no válido.

Si la pelota toca a la red y entra se repetirá el servicio. En caso de que toque la red y se vaya fuera será punto del rival.

La devolución consta en golpear la pelota y que bote en el campo contrario, no puede botar en el nuestro porque sería punto del rival, a partir de ahí empieza el *rally*.

Los partidos pueden ser individuales o dobles.

Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, sera punto para el contrario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

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

Técnicas o movimientos prohibidos del Tenis de Mesa

El jugador ganará un tanto, cuando el oponente cometa alguna de las siguientes faltas:

No devolver la pelota en la mesa opuesta.

No poner la pelota antes de que esta caiga al suelo.

Dejar que la pelota rebote en la mesa de juego en más de una ocasión.

Dar dos golpes seguidos a la pelota.

Tocar la mesa de juego con la mano libre mientras esté en contienda un punto.

Usar cualquier parte del cuerpo para mover la mesa.

En dobles, no seguir el orden establecidos para golpear la pelota.

Datos

- Es el tercer deporte con más practicantes federados del mundo.
- La velocidad de la pelota puede alcanzar los 190 km/h.
- El tiempo de contacto de la pelota con la raqueta es de 0'003 segundos.
- En un estudio se demostró que es el segundo deporte más sano que se puede practicar.
- Un estudio de la NASA determinó que es el deporte más difícil (a nivel de élite) y es la tercera actividad deportiva más complicada.
- Es el deporte en el que más se conjuga la preparación física con la inteligencia.
- El tenis de mesa inspiró el primer video juego, PONG.

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO

En términos generales la escuela de formación funcionara con niños y jóvenes entre seis (6) y diecisiete (17) años de edad, ajustándose a las Características propias del deporte en particular, como lo es el futbol de salón.

- Tendremos los niveles de INICIACIÓN cuyo proceso consiste en guiar, orientar, reforzar y mejorar el desarrollo motriz, las formas básicas del movimiento, los juegos pre deportivos, desarrollo de capacidades físicas, recreación y actividades lúdicas entre otras actividades de carácter formativo. Se guiará a estos alumnos con valores y principios para encaminar y enfocar estas nuevas generaciones.

- El Segundo Nivel está enmarcado en los aspectos de FUNDAMENTACIÓN deportiva, donde se les enseñaran los elementos básicos del mini deporte, la reglamentación, el trabajo en equipo, la táctica de juego, el acondicionamiento físico, es donde nos enfocaremos a encaminar al deportista a sus posiciones a reforzar sus falencias a llevarlos al área competitiva y la integración con otros grupos de entrenamiento de la disciplina, así como también la participación en eventos.

- El Tercer Nivel estará enmarcado en el PERFECCIONAMIENTO o AFIANZAMIENTO de cada uno de los elementos aprendidos y vivenciados en las fases anteriores, en este nivel nos enfocaremos en reforzar los aspectos tácticos del deporte en la explotación de sus habilidades en la potenciación de sus actitudes físicas y de resistencia para garantizar un alumno o deportista con condiciones óptimas y futuras hacia la competencia o el profesionalismo.

TEMAS Y CONTENIDOS

Categoria	*TEMAS*	*CONTENIDOS*
Iniciación	Principios básicos del tenis de mesa La raqueta Reglas básicas de juego Aproximación Incorporación de la técnica Moldeo de los gestos de juego Coordinación en piernas Resistencia aeróbica Coordinación intramuscular	Agarre de la raqueta Drive Golpes básicos Golpe de derecha plano Golpe de rebes plano Ajustes de técnica
Fundamentación	Principios básicos del tenis de mesa La raqueta Reglas básicas de juego Aproximación Incorporación de la técnica Moldeo de los gestos de juego Coordinación en piernas Resistencia aeróbica Coordinación intramuscular	Agarre de la raqueta Drive Golpes básicos Golpe de derecha plano Golpe de rebes plano Ajustes de técnica
Perfeccionamiento	Principios avanzados del tenis de mesa La raqueta Reglas básicas de juego Aproximación Incorporación de la técnica Moldeo de los gestos de juego Coordinación en piernas Resistencia aeróbica Coordinación intramuscular	Principios básicos del tenis de mesa La raqueta Reglas básicas de juego Aproximación Incorporación de la técnica Moldeo de los gestos de juego Coordinación en piernas Resistencia aeróbica

		Coordinación intramuscular

METODOLOGIA DE TRABAJO

1. Fases del entrenamiento: el calentamiento

En esta fase lo que se busca es preparar el cuerpo para realizar ejercicio físico.

El calentamiento tiene que ser total y debe afectar a todo el cuerpo. Así que antes de poner la máquina a tope calienta diez minutos. Si vas a una clase dirigida, no te preocupes, el/la técnico/a seguro que ya lo ha tenido en cuenta y los diez primeros minutos serán para subir las pulsaciones.

Más adelante también escribiremos sobre las distintas fases del calentamiento y qué ejercicios puedes realizar para calentar. Es una etapa importantísima de todo entrenamiento y se le tiene que prestar la atención adecuada.

2. Etapas del entrenamiento: fase principal

De todas las etapas del entrenamiento, esta es la que consiste en hacer el entrenamiento en sí, es decir, los ejercicios propuestos orientados a tus metas y objetivos finales. Esto podría ser la clase dirigida en sí misma, ya sea una sesión de Zumba o una clase de Body Balance, por ejemplo.

En esta fase del entrenamiento irás desarrollando las habilidades físicas que necesites para la práctica concreta que realices. Verás cómo a medida que vayas avanzando conseguirás sentirte más cómod@ con el ejercicio que realices y te irás acercando a tus objetivos.

3. Fases del entrenamiento deportivo: la vuelta a la calma

Una vez hayas terminado la fase principal, es importante bajar las pulsaciones. A veces no se le da la suficiente importancia a esta fase, pero no tiene ninguna complicación. Tan solo dedícale cinco minutos a ayudar a tu corazón a volver a su latido habitual, con la ayuda de tus músculos.

El llamado ejercicio ligero es importante en la fase final del entrenamiento para ayudar al cuerpo a liberar toxinas y volver a su estado habitual. Si no sabes cómo hacer esta fase, ponte en contacto con el personal técnico de Aiguajoc. Estaremos encantados de ayudarte y asesorarte en aquello que necesites.

4. Etapas del entrenamiento: los estiramientos

La fase de los estiramientos sirve para prevenir el dolor muscular y las posibles agujetas que puedas tener. Si estás empezando, recuerda que tu entrenamiento no tiene que ser intenso, pero eso no significa que puedas saltarte esta fase.

Te recomendamos que al final del programa de ejercicios o clase dirigida dediques otros cinco minutos a estirar de forma global. Esto permitirá a tu musculatura recuperarse del esfuerzo realizado.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se realizará pruebas físicas y test a cada uno de los participantes de nuestra escuela de formación de futbol de salón.

En el programa de futbol de salón en la fase de iniciación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos para evaluar el proceso;

1. Se evaluará el buen uso de los elementos de seguridad para cada una de las sesiones.
2. Se hará seguimientos a los resultados de los festivales de habilidades motrices para evaluar su evolución.
3. Se hará el seguimiento a las recomendaciones de nutrición, hidratación y recuperación dadas para cada sesión.

Anexo 2. Mallas pedagogicas, cumplimiento a la obligación No. 2



"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	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ESTABILIDAD	Estabilidad a la hora de golpear el pin pon
						POSICIONAMIENTO	Posicionamiento en la postura base del tenis de mesa, asi mismo en la tecnica y ejecución de las acciones deportivas del tenis de mesa
						DIFERENCIACIÓN	Saber entender la tecnica dentro de diferenetes angulos, logrando una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales
						REACCIÓN	Se llevaran a cabo varias sesiones en la semana detecta do y mejorando para que el jugador rápidamente efectue de manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal
						RITMO	Que el jugador sea capaz de relacionar e integrar varias partes de nuestro cuerpo para generar movimientos armoniosos.
						ACOPLAMIENTO	Buscar en el deportista coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados
						ORIENTACIÓN	logar que determine la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion alcampo de accion definido y objeto en movimiento
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion del pin pon o sin èl.
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna, alcanza más altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	Atrapa, y es capaz de reaccionar a diferentes estimulos.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose por el campo.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						EXPLOSIVA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						RESISTENCIA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						DINAMICA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Buscar acoplar su restencia maxima
						AEROBICA	Buscar acoplar su resistencia aerobica
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con el objeto y terminacion golpes con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en la mesa.
						GESTUAL	Adquiere respuesta motora ante el estimulo planteado en el menor tiempo posible, consigue que el movimiento se logre lo mas rapido posible y se domine el gesto y la llegada del objeto.
						DESPLAZAMIENTO	Recorre con tecnica y menor tiempo posible el espacio de juego.
				4	COORDINACIÓN	INTRAMUSULAR	Cordinación con segmentos de forma global
						INTERMUSCULAR	Cordinación con segmentos de forma global
		TECNICO	DESTREZAS	1	MANEJO DEL DRIVE Y REVES	GOLPE EFECTIVO	El golpe se establece desde un golpe basico como plano o tospin
						TECNICA CORRECTA	Conserva la postura base del pin pon y la tecnica en el golpeo
						GESTOS	Tiene los gestos del tenis de mesa en cuanto a la postura y ejecución sin perder la postura base
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Responde con velocidad de ejecución conservando adecuadamente los movimientos motores
				2	GOLPEAR EL PIN PON	GOLPE EFECTIVO	El golpe tiene un porcentaje alto de efectividad y pasa la malla
						TECNICA CORRECTA	Utiliza la tecnica correcta y mejora su ejecución
						GESTOS	Tiene los gestos del golpeo sobre la mesa en cuanto a la postura y ejecución sin perder la postura base
				3	DEFENSA	BAJA	Cuando no responde efectivamente los atauqes del oponente
						ALTA	Cuando responde efectivamente los atauqes del oponente
				4	ATAQUE	BAJA	Cuando no acciona ataques fuertes al oponente
						ALTA	Cuando acciona ataques fuertes al oponente
			VO	2	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento del tenis de mesa como aplicarlo en el juego real.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				1	VALORES	RESPETO	Mantener la disciplina y respeto en horas de clase
						Solidaridad	Infundir el respeto entre compañeros, formadores, Familia y comunidad en general.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITI	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PUNTUALIDAD	El deportista organiza sus horarios para mejorar sus entrenamientos y habitos deportivos
						ALIMENTACIÓN	El deportista sepa que alimentos se consumen en el ciclismo
						ASEO	Inculcar el buen habito de la presentacion y limpieza personal
						COMPAÑERISMO	El deportista sea cordial y respetuoso con sus compañeros
						EJERCICIOS EN CASA	El deportista no solo dependa de la escuela deportiva, si no tambien realice ejersicios en casa.
				3	DISCIPLINA	JUEGOS DE CONCENTRACION	Haré áreas donde se puedan practicar y reforzar la concentración.
						JUEGOS DE DESTREZA	Como el reto mental, enlazando parejas, tingo tango
						JUEGOS DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ	Memoria. Rompecabezas. Saltar la cuerda. Cantos y movimientos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE DESTREZA	Intercambio de deporte	Demuestra interes por participar y aprender de otros deportes los cuales puedan aportar a su formacion deportiva y personal.
						Por equipo	Participa activamente de las actividades de integracion grupales planteadas por los entrenadores y compañeros de equipo con el fin de mantener la buena comunicación y realcion a nivel grupal.
						Con y sin elementos	Recolecta elementos de reciclaje con el fin de crear instrumentos o materiales que puedan ser utilizados en la escuela de formacion.
				2	JUEGOS DE CONCENTRACION	Se llevaran acabo actividades de lanzamientos con elementos (tejo, bolirana, dardos	Ejecuta acciones tecnicas y fisicas con elementos como parte del juego dentro de las sesiones de clase
						Carrera de costales	Participa de manera activa en el juego de costales como parte del desaroolo fisico y puesta en practica del juego tradicional
				3	JUEGOS DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ	Ponchados y cogidas	Realiza correctamente ejercicios motrices como correr, caminar saltar y atrapar que a su vez ayudan a mejorar la atencion en el juego.
				4	ACTIVIDADES RECREATIVAS	Elementos de papel	Crea elementos con material de papel, para llevar a cabo juegos que permitan la comunicación e intragracion a nivel grupal.
						Pruebas fisicas y antropometricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a traves de las pruebas fisicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado fisico y motriz antes, durante y despues de finalizado el proceso de entrenamiento en el año.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Dibujo	Demuestra mediante alguna actividad grupal o individual el desarrollo de la imaginacion, el placer por el juego, creatividad, los cuales puedan reflejarse y poder ser aplicados para los demas compañeros.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**cristian Alexander Rodriguez Muñoz**
MUNICIPIO	**Junin**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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 MES	FUNDAMENTACI	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACIÓN	logar que determine la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación alcampo de accion definido y objeto en movimiento
						ACOPLAMIENTO	Buscar en el deportista coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados
						RITMO	Que el jugador sea capaz de relacionar e integrar varias partes de nuestro cuerpo para generar movimientos armoniosos.
						REACCIÓN	Se llevaran a cabo varias sesiones en la semana detecta do y mejorando para que el jugador rápidamente efectue de manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal
						DIFERENCIACIÓN	Saber entender la tecnica dentro de diferenetes angulos, logrando una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales
						POSICIONAMIENTO	Posicionamiento en la postura base del tenis de mesa, asi mismo en la tecnica y ejecución de las acciones deportivas del tenis de mesa
						ESTABILIDAD	Estabilidad a la hora de golpear el pin pon
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna en un tiempo determinado logrando mejorar la velocidad en el desplazamiento
						ATRAPAR	Atrapa, y es capaz de reaccionar a diferentes estimulos.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose por el campo.
						CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion del pin pon o sin èl.
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna, alcanza más altura conforme se entrene.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						RESISTENCIA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Buscar acoplar su restencia maxima
						AEROBICA	Buscar acoplar su resistencia aerobica
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con el objeto y terminacion golpes con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en la mesa.
						GESTUAL	Adquiere respuesta motora ante el estimulo planteado en el menor tiempo posible, consigue que el movimiento se logre lo mas rapido posible y se domine el gesto y la llegada del objeto.
						DESPLAZAMIENTO	Recorre con tecnica y menor tiempo posible el espacio de juego.
				4	COORDINACIÓN	INTRAMUSULAR	Cordinación con segmentos de forma global
						INTERMUSCULAR	Cordinación con segmentos de forma global
		TECNICO	DESTREZAS	1	MANEJO DEL DRIVE Y REVES	GOLPE EFECTIVO	El golpe se establece desde un golpe basico como plano o tospin
						TECNICA CORRECTA	Conserva la postura base del pin pon y la tecnica en el golpeo
						GESTOS	Tiene los gestos del tenis de mesa en cuanto a la postura y ejecución sin perder la postura base
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Responde con velocidad de ejecución conservando adecuadamente los movimientos motores
				2	GOLPEAR EL PIN PON	GOLPE EFECTIVO	El golpe tiene un porcentaje alto de efectividad y pasa la malla
						TECNICA CORRECTA	Utiliza la tecnica correcta y mejora su ejecución
						GESTOS	Tiene los gestos del golpeo sobre la mesa en cuanto a la postura y ejecución sin perder la postura base
				3	DEFENSA	BAJA	Cuando no responde efectivamente los atauqes del oponente
						ALTA	Cuando responde efectivamente los atauqes del oponente

A	Ó N			4	ATAQUE	BAJA	Cuando no acciona ataques fuertes al oponente
						ALTA	Cuando acciona ataques fuertes al oponente
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento del tenis de mesa como aplicarlo en el juego real.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				1	VALORES	RESPETO	Mantener la disciplina y respeto en horas de clase
						Solidaridad	Infundir el respeto entre compañeros, formadores, Familia y comunidad en general.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PUNTUALIDAD	El deportista organiza sus horarios para mejorar sus entrenamientos y habitos deportivos
						ALIMENTACIÓN	El deportista sepa que alimentos se consumen en el ciclismo
						ASEO	Inculcar el buen habito de la presentacion y limpieza personal
						COMPAÑERISMO	El deportista sea cordial y respetuoso con sus compañeros
						EJERCICIOS EN CASA	El deportista no solo dependa de la escuela deportiva, si no tambien realice ejersicios en casa.
				3	DISCIPLINA	JUEGOS DE CONCENTRACION	Haré áreas donde se puedan practicar y reforzar la concentración.
						JUEGOS DE DESTREZA	Como el reto mental, enlazando parejas, tingo tango
						JUEGOS DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ	Memoria. Rompecabezas. Saltar la cuerda. Cantos y movimientos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS	Intercambio de deporte	Demuestra interes por participar y aprender de otros deportes los cuales puedan aportar a su formacion deportiva y personal.
						Por equipo	Participa activamente de las actividades de integracion grupales planteadas por los entrenadores y compañeros de equipo con el fin de mantener la buena comunicación y realcion a nivel grupal.
						Con y sin elementos	Recolecta elementos de reciclaje con el fin de crear instrumentos o materiales que puedan ser utilizados en la escuela de formacion.
				2	JUEGOS DE ATENCIÓN	Se llevaran acabo actividades de lanzamientos con elementos (tejo, bolirana, dardos	Ejecuta acciones tecnicas y fisicas con elementos como parte del juego dentro de las sesiones de clase
						Carrera de costales	Participa de manera activa en el juego de costales como parte del desaroolo fisico y puesta en practica del juego tradicional
				3	DESARROLLO PSICOMOTRIZ	Ponchados y cogidas	Realiza correctamente ejercicios motrices como correr, caminar saltar y atrapar que a su vez ayudan a mejorar la atencion en el juego.
				4	ACTIVIDADES RECREATIVAS	Elementos de papel	Crea elementos con material de papel, para llevar a cabo juegos que permitan la comunicación e intragracion a nivel grupal.
						Pruebas fisicas y antropometricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a traves de las pruebas fisicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado fisico y motriz antes, durante y despues de finalizado el proceso de entrenamiento en el año.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Expresion corporal	Demuestra mediante alguna actividad grupal o individual el desarrollo de la imaginacion, el placer por el juego, creatividad, los cuales puedan reflejarse y poder ser aplicados para los demas compañeros.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**cristian Alexander Rodriguez Muñoz**
MUNICIPIO	**Junin**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	Que el jugador sea capaz de relacionar e integrar varias partes de nuestro cuerpo para generar movimientos armoniosos.
						ACOPLAMIENTO	Buscar en el deportista coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados
						DIFERENCIACIÓN	Saber entender la tecnica dentro de diferenetes angulos, logrando una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales
						REACCIÓN	Se llevaran a cabo varias sesiones en la semana detecta do y mejorando para que el jugador rápidamente efectue de manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal
						ESTABILIDAD	Estabilidad a la hora de golpear el pin pon
						POSICIONAMIENTO	Posicionamiento en la postura base del tenis de mesa, asi mismo en la tecnica y ejecución de las acciones deportivas del tenis de mesa
						CONDUCCIÓN	logar que determine la posicion y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relacion alcampo de accion definido y objeto en movimiento
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ATRAPAR	Atrapa, y es capaz de reaccionar a diferentes estimulos.
						RODAR	El deportista da vultas alrededor de su eje o desplazandose por el campo.
						CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion del pin pon o sin èl.
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna, alcanza más altura conforme se entrene.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						EXPLOSIVA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						RESISTENCIA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
						DINAMICA	Aumentar su nivel de potencia en relación a este tipo de fuerza.
				2	RESISTENCIA	MAXIMA	Buscar acoplar su restencia maxima
						AEROBICA	Buscar acoplar su resistencia aerobica
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con el objeto y terminacion golpes con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en la mesa.
						GESTUAL	Adquiere respuesta motora ante el estimulo planteado en el menor tiempo posible, consigue que el movimiento se logre lo mas rapido posible y se domine el gesto y la llegada del objeto.
						DESPLAZAMIENTO	Recorre con tecnica y menor tiempo posible el espacio de juego.
				4	COORDINACIÓN	INTRAMUSULAR	Cordinación con segmentos de forma global
						INTERMUSCULAR	Cordinación con segmentos de forma global
		TECNIC	REZAS	1	MANEJO DEL DRIVE Y REVES	GOLPE EFECTIVO	El golpe se establece desde un golpe basico como plano o tospin
						TECNICA CORRECTA	Conserva la postura base del pin pon y la tecnica en el golpeo
						GESTOS	Tiene los gestos del tenis de mesa en cuanto a la postura y ejecución sin perder la postura base
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Responde con velocidad de ejecución conservando adecuadamente los movimientos motores
						GOLPE EFECTIVO	El golpe tiene un porcentaje alto de efectividad y pasa la malla

MESA	AMIENTO	O	DESTI	2	GOLPEAR EL PIN PON	TECNICA CORRECTA	Utiliza la tecnica correcta y mejora su ejecución
						GESTOS	Tiene los gestos del golpeo sobre la mesa en cuanto a la postura y ejecución sin perder la postura base
				3	DEFENSA	BAJA	Cuando no responde efectivamente los atauqes del oponente
						ALTA	Cuando responde efectivamente los atauqes del oponente
				4	ATAQUE	BAJA	Cuando no acciona ataques fuertes al oponente
						ALTA	Cuando acciona ataques fuertes al oponente
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento del tenis de mesa como aplicarlo en el juego real.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				1	VALORES	RESPETO	Mantener la disciplina y respeto en horas de clase
						Solidaridad	Infundir el respeto entre compañeros, formadores, Familia y comunidad en general.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	PUNTUALIDAD	El deportista organiza sus horarios para mejorar sus entrenamientos y habitos deportivos
						ALIMENTACIÓN	El deportista sepa que alimentos se consumen en el ciclismo
						ASEO	Inculcar el buen habito de la presentacion y limpieza personal
						COMPAÑERISMO	El deportista sea cordial y respetuoso con sus compañeros
						EJERCICIOS EN CASA	El deportista no solo dependa de la escuela deportiva, si no tambien realice ejersicios en casa.
				3	DISCIPLINA	JUEGOS DE CONCENTRACION	Haré áreas donde se puedan practicar y reforzar la concentración.
						JUEGOS DE DESTREZA	Como el reto mental, enlazando parejas, tingo tango
						JUEGOS DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ	Memoria. Rompecabezas. Saltar la cuerda. Cantos y movimientos.
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS	Intercambio de deporte	Demuestra interes por participar y aprender de otros deportes los cuales puedan aportar a su formacion deportiva y personal.
						Por equipo	Participa activamente de las actividades de integracion grupales planteadas por los entrenadores y compañeros de equipo con el fin de mantener la buena comunicación y realcion a nivel grupal.
						Con y sin elementos	Recolecta elementos de reciclaje con el fin de crear instrumentos o materiales que puedan ser utilizados en la escuela de formacion.
				2	JUEGOS DE ATENCIÓN	Se llevaran acabo actividades de lanzamientos con elementos (tejo, bolirana, dardos	Ejecuta acciones tecnicas y fisicas con elementos como parte del juego dentro de las sesiones de clase
						Carrera de costales	Participa de manera activa en el juego de costales como parte del desaroolo fisico y puesta en practica del juego tradicional
				3	DESARROLLO PSICOMOTRIZ	Ponchados y cogidas	Realiza correctamente ejercicios motrices como correr, caminar saltar y atrapar que a su vez ayudan a mejorar la atencion en el juego.
				4	ACTIVIDADES RECREATIVAS	Elementos de papel	Crea elementos con material de papel, para llevar a cabo juegos que permitan la comunicación e intragracion a nivel grupal.
						Pruebas fisicas y antropometricas 1 -2 -3 (de control)	Desarrolla habilidades a traves de las pruebas fisicas de control que le permiten tener conocimiento de su estado fisico y motriz antes, durante y despues de finalizado el proceso de entrenamiento en el año.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Expresion corporal	Demuestra mediante alguna actividad grupal o individual el desarrollo de la imaginacion, el placer por el juego, creatividad, los cuales puedan reflejarse y poder ser aplicados para los demas compañeros.
						Dibujo	Representa mediante actividades como el dibujo la pasion por el deporte lo cual puede ser compartido con los compañeros y entrenadores para pdoer llevar a cabo alguna actividad como exposiciones o juegos.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS	**cristian Alexander Rodriguez Muñoz**
MUNICIPIO	**Junin**

Anexo 4. Horarios y sitios de entrenamiento, en cumplimiento de la obligación 2

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

DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA
MUNICIPIO: JUNIN
NOMBRE DEL FORMADOR: CRISTIAN ALEXANDER RODRIGUEZ MUÑOZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 am - 9:00am	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00AM- 11:00AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 AM- 1:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INIACIACIÓN	INIACIACIÓN	INIACIACIÓN					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO	COLISEO	COLISEO					
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO	COLISEO	COLISEO					
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO	COLISEO	COLISEO					
9 P.M. A 11 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CRISTIAN ALEXANDER RODRIGUEZ MUÑOZ

Anexo 5: asistencia iniciación, en cumplimiento a la obligación 3



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	Anna Catalina Beltrán Zambrano				0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	2	75%
2	Julián Camilo Muñoz Cantor				0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						11	10	1	91%
3	Juan Timote				1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						11	10	1	91%
4	Marlon Mendez				0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						11	10	1	91%
5	Mateo Mendez				0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						11	9	2	82%
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

Anexo 6: asistencia fundamentación, en cumplimiento a la obligación 3



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	Kevin Andres Beltran Achury	3223792156			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	2	75%
2	Norman Joel Rozo Moreno	3222231657			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						11	10	1	91%
3	Nicolas Gonzales Vargas	3112696357			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						11	10	1	91%
4	Thomas Matías Beltrán Beltrán	3144191424			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						11	10	1	91%
5	Brayan Andrey Beltrán Muñoz	3227701663			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						11	9	2	82%
6	Kevin Fabian Acuña Hernández	3227161869			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	3	75%
7	Felipe Prieto	3134514793			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Julian David Ramirez Vargas	3204971489			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						12	11	1	92%
9	Andrey Sebastian Velasquez	3125590527			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

Anexo 7: asistencia perfeccionamiento, en cumplimiento a la obligación 3



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	Zabdiel Alexander Prieto Ávila	3222286532			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	2	75%
2	Adrien Zamed Caicedo Fernández	3122261657			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						11	10	1	91%
3	Yilber Andres Lopez Beltran.	3132786357			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						11	10	1	91%
4	Oscar Erley Jiménez Rodríguez	3227177264			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						11	10	1	91%
5	Jenry Armando Perez Lopez.	3217601963			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						11	9	2	82%
6	Anderson Julián Murcia Castillo	3224118165			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	3	75%
7	Andrés Felipe Garavito	3218724103			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Miguel Ángel Galindo Chitiva	3223456097			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						12	11	1	92%
9	Johan Nicolas Méndez Barrera	3222758160			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
10	David Esteban Jiménez Peñuela	3227093300			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
11	Jerson Felipe Barrera Prieto	3222013242			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	3	75%
12	Esteban Parejo	3117610828			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	3	75%
13	Jesus Timote	3124969435			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
14	Luis Dario Chitiva Beltran	3227083301			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						12	11	1	92%
15	Marlon Yefrey Pineda Cortez.	3125037682			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
16	Clara Katherine urbina cortes	3142219098			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
17	Estefanía valencia Uribe	3143812822			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	3	75%
18	Juana Valentina castillo Velásquez	3122266513			0	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1						12	9	3	75%
19	Sara Gabriela Jaramillo	3222325984			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
20	Jessica Geraldine Acero	3123111340			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1						12	11	1	92%
21	Sol Jineth Garzón Padilla	3112206934			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%

Anexo 8: evidencias categoría iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en cumplimiento a la obligación N 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

Trabajo de coordinación





EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

Trabajo de golpes básicos





EVIDENCIAS PERFEECIONAMIENTO





Anexo 8: evidencias categoría iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en cumplimiento a la obligación 4



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS	4	1	3	1	1										5
9 AÑOS		0													0
10 AÑOS	1		1												1
11 AÑOS															0
12 AÑOS	8	0	4	4											8
13 AÑOS															0
14 AÑOS	2	2	2		2										4
15 AÑOS	6	1	4	2	1										7
16 AÑOS	7	2	4	3	2										9
17 AÑOS		1			1										1
TOTALES	28	7	18	10	7										35

Anexo 10: seguimiento operación beneficiarios, en cumplimiento a la obligación No 4

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS) INFANCIA (6-11 AÑOS) ADOLESCENCIA (12-17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE LOS 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNERO	SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIAR EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA	DISCAPACIDAD FISICA AUDITIVA VISUAL INTELECTUAL OTRA TIPO DE DISCAPACIDAD NO APLICA RADIAL OTROS	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFRO COLOMBIANO ASIGNOINTOLERANTE RAIZAL NO APLICA RADIAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLO PALENQUERO SEÑAS LENGUA BATAULIPAS	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Anna Catalina Beltrán Zambrano	TI. 1027288391	Colombiano	6 a 11 años	Junin centro	O +	Salud total	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Pedro Beltran	3105516411	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Julián Camilo Muñoz Cantor	TI.1056852165	Colombiano	6 a 11 años	Junin centro	o+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Juliana Cantor	3102648894	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Juan Tomas	TI. 1074445928	Colombiano	6 a 11 años	Junin centro	o+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Juan Tomas	3213268634	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Marlon Mendez	TI. 1072388391	Colombiano	6 a 11 años	Junin centro	o+	salud total	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Cristina Vargas	3206652040	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Mateo Gonzales	TI. 1018417619	Colombiano	6 a 11 años	Santabarbara	A+	Ecopcos	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Wilmer Gonzales	3126429870	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Kevin Andres Beltran Achury	TI. 1074418132	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Eduardo Santos	322378215	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Norman Joel Rozo Moreno	TI.1056852736	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Moises Rozo	3222231857	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Nicolas Gonzales Vargas	TI.1056852736	Colombiano	12 a 17 años	Cuarto de tiuduzia	A+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Wilfoer Gonzalez	3112908367	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Thomas Matias Beltrán Beltrán	TI. 1074400991	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	German Beltran	3144181424	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Brayan Andrey Beltrán Muñoz	TI.1056852733	Colombiano	12 a 17 años	Cuarto de tiuduzia	O+	nueva eps	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Pedro Beltran	3227701653	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Kevin Fabian Acuña Hernández	TI.1033740457	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	nueva eps	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Maria de gracon	3227161869	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Felipe Prieto	TI. 1018417619	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	saludcoop	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Jhon Prieto	3134514793	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Julian David Ramirez Vargas	TI. 1074418132	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	B+	Ecopcos	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Maria Vargas	3125580527	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Andrey Sebastian Velasquez	TI.1056852736	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	B+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Juan Velasquez	3222286532	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Jaisdiel Alexander Prieto Avila	TI. 1032664434	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Alexander Prieto	3122281857	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Adrian Zamed Caicedo Fernández	TI. 1068852269	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Wilmeider Caicedo	3132786357	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Yilber Andres Lopez Beltran	TI.1033740457	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Ernesto Lopez	3227177354	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Oscar Erley Jiménez Rodriguez	TI. 1074415206	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	nueva eps	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Maria Jimenez	3217601963	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Jenny Armando Perez Lopez	TI.1056852733	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	nueva eps	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Cecilia Lopez	3224118165	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Anderson Julián Murcia Castillo	TI. 1030554352	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	saludcoop	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Noe Castillo	3218724103	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Andrés Felipe Garrado	TI. 1069852509	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	Ecopcos	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Marcela Garrado	3223456097	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Miguel Ángel Galindo Chitiva	TI. 1018417619	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Esperanza Chitiva	3222758160	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Johan Nicolas Méndez Barrera	TI. 1074418132	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Viviana Rivera	3227083300	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	David Esteban Jiménez Peñuela	TI. 1019604958	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	convida	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Tito Jeronimo Jimenez	3202013242	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Jerson Felipe Barrera Prieto	TI. 1074445928	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	famisanar	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Lorena Prieto	3117010828	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Esteban Parejo	TI. 1054398847	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	nueva eps	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Gloria Prieto	3124686435	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Jesus Tomas	TI. 1074445949	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	B+	nueva eps	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Juan Tomas	3227083301	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Luis Dario Chitiva Beltran	TI. 1032709560	Colombiano	12 a 17 años	Santabarbara		saludcoop	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Pedro Chitiva	3125037882	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Marlon Yehny Poveda Cortes	TI. 1074445949	Colombiano	12 a 17 años	san rafael	B+	Ecopcos	M	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	RURAL	Juan Poveda	3142219098	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Clara Katherine urbina cortes	TI. 1074445928	Colombiano	12 a 17 años	san rafael	B+	convida	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Jairo Urbina	3143812822	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Estefanía valencia Uribe	TI. 1054398847	Colombiano	12 a 17 años	san roque	O+	famisanar	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Dario Valencia	3122265513	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Juana Valentina castillo Velasquez	TI. 1074445949	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	A+	convida	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Alejandra Velasquez	3222325984	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Sara Gabriela Jeramblo	TI. 1032709560	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	O+	famisanar	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Maria Jerambla	3123111340	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Jessica Geraldine Acero	TI. 1018417619	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	o+	nueva eps	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Juan Acero	3112266934	tenisdemesa.tunio2@gmail.com
GUAVIO	JUNIN	CRISTIAN RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	Sol Jineth Garzón Padilla	TI. 1074418132	Colombiano	12 a 17 años	Junin centro	o+	nueva eps	F	N/A	HETEROSEXUAL	N/A	N/A	N/A	N/A	URBANO	Maria Padilla	3122265513	tenisdemesa.tunio2@gmail.com

Anexo 11: planes diarios iniciación, en cumplimiento a la obligación 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo: Estimular la motricidad gruesa por medio de juegos y ejercicios especificos el control utilizando pelotas.					
Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios de control de pelota que estimulen su capacidad coordinativa.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **C**
1.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela cabeza hasta los pies.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Juegos de persecucion: congelados.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**1.espacio de clase.**
1.	Fuerza	Maxima			**2.silbato**
2.		Explosiva			**3. La voz de docente.**
3.ronda infantil	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.Juegos de persecucion: congelados.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.ronda infantil "el capitan ordena"		Desplazamiento	**x**	10	
7.Juego " corre que te alcanzo"		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

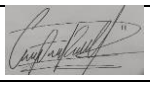
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Lanzar y atrapar la pelota con las 2 manos	Acoplamiento	**x**	15	**1. espacio de clase**
2.Lanzar y atrapar la pelota un aplauso.	Ritmo	x	15	**2. silbato**
3.Lanzar y atrapar la pelota siguiendo las lineas	Equilibrio	X	15	**3. pelotas**
4.	Orientación			
5.lanzar y a atrapar la pelota en las zona de saque	Diferenciación		15	
6.	Reacción	X		
7.pasar la pelota elevando una pierna.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	vuelta a la calma, por medio estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	**1.espacio de clase.** **2.silbato**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**3. La voz de docente.**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	practicar los ejercicios vistos en clase.	



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Involucar al niño en actividades recreativas y de esparcimiento donde juegue y se exprese libremente.

Objetivo Especifico: crear espacios juegoy disfrute por medio de actividades ludicas extra curriculares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

29

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de esa	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**	5	
4. actividad musicalizada dirigida con rondas infantiles, titeres sobre los valores como el compañerismo y compartir.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
10	**Capacidades Coordinativas**				**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

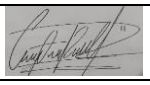
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. campo de tenis**
1.Dibujar la raqueta según dimension en el suelo		**X**	**10 min**	**2. silbato**
2.explicacion partes de la raqueta .	**X**		**10min**	**3.raquetas**
3.Por parejas rodar y recibir la pelota		**X**	**5 min**	**4. pelotas**
4.				**5.tizas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Movilidad articular, estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	**1.espacio de clase**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**2.silbato**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Reflexion sobre lo aprendido en clase.	**3. La voz de docente.**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: Junin Cundinamarca	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 21	N° de semana: 06
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			N° de deportistas: 5		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Generar espacios de recreacion y esparcimiento en pro de mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos.

Objetivo Especifico: Realizar diferentes juegos y actividades recreativas que aporten al libre desarrollo de la personalidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	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
1.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	x	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de persecucion: angeles y diablitos.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			1.Campo de tenis
1.	Fuerza	Maxima			2.silbato
2.ronda infantil voy en busca de un leon		Explosiva		10	3. La voz de docente.
3.ronda infantil "el gato y el raton"	Resistencia	Aerobica	x	10	4.balones didacticos.
4.contrarios		Anaerobica		10	
5.congelados bajo tierra	Velocidad	Maxima	x	10	
6."pasando el rio"		Desplazamiento	x	10	
7.relevos con balon		Reacciòn		20	
8.juego: micos a suspalos, micos a sus palmeras.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
10	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

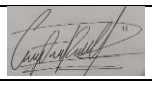
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Movilidad articuar, estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	1.Espacio de la clase
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				2.silbato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Reflexion sobre lo aprendido en clase.	3. La voz de docente.
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:Reconocer e Identificar por medio de juegos y ejercicios especificos las dimenciones de la mesa de tenis

Objetivo Especifico: Ejecutar diferentes ejercicios especificos que ayuden a identificar las medidas de la mesa de tenis.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

D+A16:J44ESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juegos de velocidad de reaccion: blancos y negros	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**1.espacio de clase**
1	Fuerza	Maxima			**2.silbato**
2.		Explosiva			**3. La voz de docente.**
3.	Resistencia	Aerobica			
4.ronda infantil el gato y el raton		Anaerobica	**x**	10	
5.juego: "blancos y negros"	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.juego. "Come cocos"		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
10	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de medidas de la mesa tenis	Acoplamiento		**x**	10 min	**1. Mesa de tenis**
2.	Ritmo			15min	**2. silbato**
3.	Equilibrio				**3.raquetas**
4.ubicacion de la dimension de la zona nombrada.	Orientación		x	15min	**4. pelotas**
5.Nombra y ubica la zona de saque.	Diferenciación		x	10 min	
6.	Reacción				
7.transportar la pelota con la raqueta	Adaptación		x	10min	
8. Desplazarse golpeando la pelota con la raqueta.	Patrones Basicos de Movimiento		x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. campo de tenis**
1.Dibujar las medias de la mesa de tenis con tiza.		**X**	**10 min**	**2. silbato**
2.explicacion de las medidas de lamesa de tenis	**X**		**10min**	**3.raquetas**
3.Por parejas rodar y recibir la pelota		**X**	**5 min**	**4. pelotas**
4.				**5.tizas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Movilidad articular, estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	**1.espacio de la clase**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**2.silbato**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Reflexion sobre lo aprendido en clase.	**3. La voz de docente.**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: Junin Cundinamarca	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 23	N° de semana: 07
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			N° de deportistas: 5		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: diagnosticar por medio de activiades y juegos la condicion fisica de los niños inscritos.					
Objetivo Especifico: implementar diferentes ejercicios especificos para mejorar las capacidaes fiscas de los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	x	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de persecucion: angeles y diablitos.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			1.espacio de clase
1.	Fuerza	Maxima			2.silbato
2.		Explosiva			3. La voz de docente.
3.ronda infantil: "el cemaforo "	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.juego: "blancos y negros"	Velocidad	Maxima	x	10	
6.juego: la selva y los animales"		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.juego: micos a suspalos, micos a sus palmeras.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

10	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizar porturas estaticas durante tiempos prolongados no maximo a 30 segunados para fortalecer grupos musc ulares	Acoplamiento	x	10	1. espacio de clase
2.	Ritmo	x		2. silbato
3. Equilibrio durante 30 segundos sobre balon inestable.	Equilibrio	X	10min	3.Balon inestable
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6. Recorridos de velocidad al sonido del silbato	Reacción			
7.	Adaptación	x	10min	
8. saltos de proximacion	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

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	x	5	Movilidad articular, estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	1.espacio de la clase
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				2.silbato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Reflexion sobre lo aprendido en clase.	3. La voz de docente.
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular el control de la raqueta por medio de ejercicios juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico:vivenciar los diferentes golpes basicos del juego de tenis de mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		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.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	x	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela cabeza hasta los pies.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de persecucion: la lleba.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			1.espacio de clase
1.	Fuerza	Maxima			2.silbato
2.		Explosiva			3. La voz de docente.
3.ronda infantil "el gato y el raton"	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.juego: "autos en la carretera"		Desplazamiento	x	10	
7.juego: congelados bajo tierra		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			
10	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Golpes contra la pared con raqueta.	Acoplamiento		x	10 min	1. mesa de tenis
2.Golpes involucrando la mesa de tenis	Ritmo		x	15min	2..raquetas
3.	Equilibrio		X	10min	3. pelotas
4.Golpear la pelota hacia arriba y utilizando la raqueta.	Orientación		x	15min	
5.	Diferenciación				
6.golpear la pelota con la raqueta..	Reacción				
7.transportar la pelota con la raqueta.	Adaptación		x	10min	
8. golpear la pelota bajando el centro de grabedad hasta llegar al piso.	Patrones Basicos de Movimiento		x	10min	

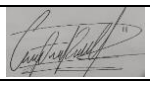
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				1. Epacio de clase
2.				2.raquetas
3.Por parejas golpear pasar la pelota .		X	15 min	3. pelotas
4.				4.tizas

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Movilidad articular, estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	1.ESPACIO DE CLASES
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				2.silbato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Reflexion sobre lo aprendido en clase.	3. La voz de docente.
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconcer el elemeto raqueta por medio de juegos y ejercicios especificos que permitan la utilizacion del mismo

Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios especificos para la utilizacion de la raqueta que estimulen el movimiento corporal

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	x	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**
1.saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de campo	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juegos de persecucion: angeles y diablitos.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

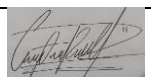
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**1.Espacio de clases**
1.	Fuerza	Maxima			**2.silbato**
2.		Explosiva			**3. La voz de docente.**
3.ronda infantil: "el cemaforo "	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.juego: "blancos y negros"	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.juego: la selva y los animales"		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.juego: micos a suspalos, micos a sus palmeras.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
10	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Explicacion de partes de la raqueta y medida	Acoplamiento		**x**	10 min	**1. espacio de clase**
2.Golpear la mesa con la el ping-pong utilzando rac	Ritmo		x	15min	**2. silbato**
3.Golpear el piso con elping.pong, utilizando raqueta sobre las lineas blancas del espacio .	Equilibrio		X	10min	**3.raquetas**
4.Golpear el ping-pong hacia arriba y utilizando la raqueta.	Orientación		x	15min	**4. pinpones**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.transportar e ping-pong con la raqueta	Adaptación		x	10min	
8. Desplazarse golpeando el ping-pong con la raque	Patrones Basicos de Movimiento		x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. campo de tenis**
1.Dibujar la raqueta según dimension en el suelo		**X**	**10 min**	**2. silbato**
2.explicacion de que raqueta usar	**X**		**10min**	**3.raquetas**
3.Por parejas rodar y recibir el ping-pong		**X**	**5 min**	**4. ping-pong**
4.				**5.tizas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Movilidad articular, estiramientos desde la cabeza hasta los pies.	**1.espacio de clases**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**2.silbato**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Reflexion sobre lo aprendido en clase.	**3. La voz de docente.**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Rconocer las reglas basicas del tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Realizar por medio de juegos y formas jugadas algunos aspectos teoricos del tenis de mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	**x**		
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular			
4. .	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

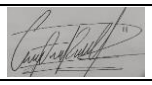
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas				**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicacion sobre la historia del tenis de mesa				**1.voz del docente.**
2.reglas basicas del tenis de mesa.				
3.dimenciones de la mesa de tenis.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Dibujar la mesa de tenis	



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades a la hora de reepcionar un ping-pong

Objetivo Especifico: generar estimulacion la capacidad fisica velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicacion de la salida de campo	Introduccion a la clase	**x**		
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de campo	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**		
4. .	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

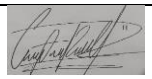
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.juegos de percecucion		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.congelados		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
10.	**Capacidades Coordinativas**				**MATERIALES Y RECURSO**
1.pegar con cinta una pita al ping-pog a buena altura. Golpear varias veces el ping-pong.	Acoplamiento		**x**	15	**1.ping-pong** **2.raquetas**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.golpes con la raqueta realizando cambios de direccion	Orientación		x	15	
5.	Diferenciación				
6.realizar la mayor cantidad de golpes en el menor	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
	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	x	5	movilidad articular general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	perguntas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	mejorar los tiempos	



FIRMA FORMADOR:

Anexo 12: planes diarios fundamentación, en cumplimiento a la obligación 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Estimular la capacidad de resistencia anaerobica por medio de juegos y actividades especificas.					
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios que contibuyan en la condicion fisica del niño buscando asi mejorar su resistencia durante el juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicaion del objetivo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	**1. pelota** **2 .tapas de gaseosa**
2.bienbenida y llamado a lista de los inscritos.	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	5	
4.juego yermis.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.ejercicios especificos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.juego "micos a sus palos"		Desplazamiento	**x**	10	
7.juego "marineritos "		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

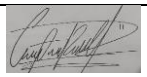
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lleva la pelota al punto siguiendo el camino	Acoplamiento	**x**	10	**1.pelota de caucho.**
5. corre y golpe la pelota contra una pared	Ritmo	x	10	
6.relevos	Equilibrio	x	10	
7.golpea a pelota a la indicacion del formador	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.iniacion agarres	**agarres**		**10**	**1.raqueta**
2..iniciacion al golpe de derecha	**ejecucion del golpe**		**10**	**2.ping- pong**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular desde la cabeza hasta los pies	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	recomendacionesy observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico:estimular la capacidad coordinativa de reaacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. indicacones de la clase	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articualr en general	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
2.	Fuerza	Maxima			
3.		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica			
6.pasa por obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10	
7.		Desplazamiento			
8."juego come cocos"		Reacciòn	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

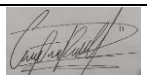
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**1.aros**
2.	Ritmo			**2. pinpones**
3.core sobre las lineas	Equilibrio	x	5	
3."pelotas a los aros"	Orientación	x	10	
4.juego "choca esos 5"	Diferenciación	x	10	
5. juego de carreras	Reacción	x	5	
6.desplazamientos con conos	Adaptación	x	10	
7.				
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion de agarre	**agarres**		**15**	**1. raquetas**
2.correccion golpe	**golpes basicos**		**15**	**2.pinpones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	observaciones generales	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer y aprender las reglas del tenis de mesa

Objetivo Especifico:identificar historia y el juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.indicaciones de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

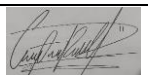
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.reglas del tenis de mesa	**x**		**30**	**1. apuntes**
2.juego/ puntaje	**x**		**20**	
3.dimenciones de la mesa	**x**		**20**	
4.tactica en el tenis de mesa		**x**	**40**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	reflexion sobre la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	documentarse sobre el tema	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades a la hora de reepcionar un ping-pong

Objetivo Especifico: generar estimulacion la capacidad fisica velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicacion de la salida de campo	Introduccion a la clase	**x**		
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de campo	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**		
4. .	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.juegos de percecucion		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.congelados		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
10.	**Capacidades Coordinativas**				**MATERIALES Y RECURSO**
1.pegar con cinta una pita al ping-pog a buena altura. Golpear varias veces el ping-pong.	Acoplamiento		**x**	15	**1.ping-pong** **2.raquetas**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.golpes con la raqueta realizando cambios de direccion	Orientación		x	15	
5.	Diferenciación				
6.realizar la mayor cantidad de golpes en el menor	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
	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	x	5	movilidad articular general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	perguntas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	mejorar los tiempos	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Rconocer las reglas basicas del tenis de mesa.

Objetivo Especifico: Realizar por medio de juegos y formas jugadas algunos aspectos teoricos del tenis de mesa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Saludo de bienvenida especificaciones de la clase.	Introduccion a la clase	**x**		
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular			
4. .	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

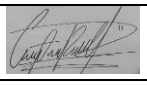
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas				**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicacion sobre la historia del tenis de mesa				**1.voz del docente.**
2.reglas basicas del tenis de mesa.				
3.dimenciones de la mesa de tenis.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Dibujar la mesa de tenis	



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: Junin Cundinamarca	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 08
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			N° de deportistas: 9		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: diagnosticar las capacidades fisicas de los beneficiarios

Objetivo Especifico: verificar el estado fisico de los participantes por medio de diferenes ejercicios fisicos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion de la clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			1.silvato
4.trabajo de abdomen	Fuerza	Maxima	x	20	
5. trabajo de velocidad		Explosiva	x	10	
6.	Resistencia	Aerobica			
7.		Anaerobica			
8.trabajo de flexibiliad	Velocidad	Maxima	x	15	
9.circuito por tiempo		Desplazamiento	x	20	
10.trabajo de velocidad de reaccion		Reacciòn			
8.trabajo conel propio peso	Flexibilidad	Estatica	x	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

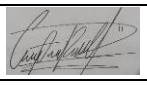
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: Junin Cundinamarca	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 08
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			N° de deportistas: 9		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Reconocer y aprender las reglas del tenis de mesa

Objetivo Especifico:identificar historia y el juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.indicaciones de la clase	Introduccion a la clase	x	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

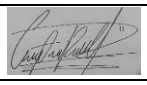
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.reglas del tenis de mesa	x		30	1. apuntes
2.juego/ puntaje	x		20	
3.dimenciones de la mesa	x		20	
4.tactica en el tenis de mesa		x	40	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	reflexion sobre la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	documentarse sobre el tema	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: Junin Cundinamarca	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 09
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			N° de deportistas: 9		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico:estimular la capacidad coordinativa de reaacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	x	5	
2. indicacones de la clase	llamado a lista	x	5	
3.movilidad articualr en general	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
2.	Fuerza	Maxima			
3.		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica			
6.pasa por obstaculos	Velocidad	Maxima	x	10	
7.		Desplazamiento			
8."juego come cocos"		Reacciòn	x	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

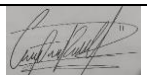
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			1.aros
2.	Ritmo			2. pinpones
3.core sobre las lineas	Equilibrio	x	5	
3."pelotas a los aros"	Orientación	x	10	
4.juego "choca esos 5"	Diferenciación	x	10	
5. juego de carreras	Reacción	x	5	
6.desplazamientos con conos	Adaptación	x	10	
7.				
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.correccion de agarre	agarres		15	1. raquetas
2.correccion golpe	golpes basicos		15	2.pinpones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	observaciones generales	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/09/2022	Lugar: Polideportivo municipal	Municipio: Junin Cundinamarca	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 29	N° de semana: 09
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			N° de deportistas: 9		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar por medio de juegos y actividades eque estimulen las funcioens de relacion. (senciblizacion Propia)

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios especificos de senciblizacion Propia con elemento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento	x	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.explicaion del objetivo de la clase	Introduccion a la clase	x	5	1 pelota
2.bienvemida y llamado a lista de los inscritos.	llamado a lista	x	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular		5	
4.juego ponchados	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			1. balon de caucho
5.juego arrastra a tu pareja	Fuerza	Maxima	x	10	
6.		Explosiva			
7.	Resistencia	Aerobica			
8.		Anaerobica			
9.pasa la pelota sin dejarla caer	Velocidad	Maxima	x	10	
10.		Desplazamiento			
7.juego de aplausos		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			1. pelota de caucho
1.	Ritmo			2, escalera de piso
2.trabajos con peso propio	Equilibrio	x	10	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.lanza y atrapa la pelota.	Reacción	x	10	
6.corre en diferentes direcciones.	Adaptación	x	10	
7.				
8.circuito de pliometria	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar y atrapar	formas jugadas	condiciones perceptivas	15	1. pelotas de caucho
2.saltos con aros	formas jugadas	condiciones perceptivas	15	2. aros
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	iniciando desde cabeza hasta los pies.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	observaciones y correcciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Cristian Alexander Rodriguez Muñoz			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: diagnosticar las capacidades fisicas de los beneficiarios

Objetivo Especifico: verificar el estado fisico de los participantes por medio de diferenes ejercicios fisicos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**1.silvato**
4.trabajo de abdomen	Fuerza	Maxima	**x**	20	
5. trabajo de velocidad		Explosiva	**x**	10	
6.	Resistencia	Aerobica			
7.		Anaerobica			
8.trabajo de flexibiliad	Velocidad	Maxima	**x**	15	
9.circuito por tiempo		Desplazamiento	**x**	20	
10.trabajo de velocidad de reaccion		Reacciòn			
8.trabajo conel propio peso	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

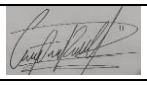
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estirameto general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	preguntas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

Anexo 13: planes diarios perfecc6ionamiento, en cumplimiento a la obligación 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar habilidades a la hora de reepcionar un ping-pong					
Objetivo Especifico: generar estimulacion la capacidad fisica velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicacion de la salida de campo	Introduccion a la clase	**x**		
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de campo	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**		
4. .	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

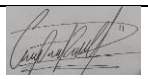
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.juegos de percecucion		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.congelados		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
10.	**Capacidades Coordinativas**				**MATERIALES Y RECURSO**
1.pegar con cinta una pita al ping-pog a buena altura. Golpear varias veces el ping-pong.	Acoplamiento		**x**	15	**1.ping-pong** **2.raquetas**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.golpes con la raqueta realizando cambios de direccion	Orientación		x	15	
5.	Diferenciación				
6.realizar la mayor cantidad de golpes en el menor tiempo posible	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
	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	x	5	movilidad articular general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	perguntas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	mejorar los tiempos	



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/09/2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar habilidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas.					
Objetivo Especifico:estimular la capacidad coordinativa de reaacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico: correion de agarres					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. indicacones de la clase	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articualr en general	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
2.	Fuerza	Maxima			
3.		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica			
6.pasa por obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10	
7.		Desplazamiento			
8."juego come cocos"		Reacciòn	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

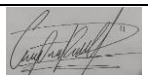
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**1.aros**
2.	Ritmo			**2. pinpones**
3.core sobre las lineas	Equilibrio	x	5	
3."pelotas a los aros"	Orientación	x	10	
4.juego "choca esos 5"	Diferenciación	x	10	
5. juego de carreras	Reacción	x	5	
6.desplazamientos con conos	Adaptación	x	10	
7.				
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion de agarre	**agarres**		**15**	**1. raquetas**
2.correccion golpe	**golpes basicos**		**15**	**2.pinpones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	observaciones generales	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar por medio de juegos y actividades especificas Las habilidades motrices de las funcione des relacion					
Objetivo Especifico: Realizar juegos y Ejercicios especificos que estimulen al sencibilizacion extrerna con elemento.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.indicaciones generales de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
1		Explosiva			
5.juego de persecucion	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
6.		Anaerobica			
7.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
9.		Reacciòn			
10.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.golpea el ping-´pong con la raqueta hacia arriba	Acoplamiento	**x**	10	**1.pinpones**
2.	Ritmo			**2.raquetas**
3.	Equilibrio			
5.	Orientación			
5.desplaza el pinpong a sobre la linea con raqueta	Diferenciación	x	5	
6.recepcion de el ping-pong.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8				
9.mejora la posura corporal	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion de los pies	**pasos de ajuste**		**10**	
2. posicion inicial	**pasos de ajuste**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	preguntas sobre el valor aprenido en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar por medio de juegos y actividades eque estimulen las funciones de relacion.					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios especificos de senciblizacion Propia con elemento.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento	x	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.explicaion del objetivo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	**1 pelota**
2.bienvemida y llamado a lista de los inscritos.	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular		5	
4.juego ponchados	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**1. balon de caucho**
5.juego arrastra a tu pareja	Fuerza	Maxima	**x**	10	
6.		Explosiva			
7.	Resistencia	Aerobica			
8.		Anaerobica			
9.pasa la pelota sin dejarla caer	Velocidad	Maxima	**x**	10	
10.		Desplazamiento			
7.juego de aplausos		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**1. pelota de aucho**
1.	Ritmo			**2, escalera de piso**
2.trabajos con peso propio	Equilibrio	x	10	**3.pinpones**
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.lanza y atrapael ping-pong	Reacción	x	10	
6.corre en diferentes direcciones.	Adaptación	x	10	
7.				
8.circuito de pliometria	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.lanzar y atrapar	**formas jugadas**	**condiciones perceptivas**	**15**	**1. pinpones**
2.saltos con aros	**formas jugadas**	**condiciones perceptivas**	**15**	**2. aros**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	iniciando desde cabeza hasta los pies.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	observaciones y correcciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades:14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar por medio de juegos y actividades especificas Las habilidades motrices de las funcione des relacion					
Objetivo Especifico: Realizar juegos y Ejercicios especificos que estimulen al sencibilizacion extrerna con elemento.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.indicaciones generales de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
1		Explosiva			
5.juego de persecucion	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
6.		Anaerobica			
7.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
9.		Reacciòn			
10.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.golpea el ping-´pong con la raqueta hacia arriba	Acoplamiento	**x**	10	**1.pinpones**
2.	Ritmo			**2.raquetas**
3.	Equilibrio			
5.	Orientación			
5.desplaza el pinpong a sobre la linea con raqueta	Diferenciación	x	5	
6.recepcion de el ping-pong.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8				
9.mejora la posura corporal	Patrones Basicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ubicacion de los pies	**pasos de ajuste**		**10**	
2. posicion inicial	**pasos de ajuste**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	preguntas sobre el valor aprenido en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades:14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular la capacidad de resistencia anaerobica por medio de juegos y actividades especificas.

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios que contibuyan en la condicion fisica del niño buscando asi mejorar su resistencia durante el juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.explicaion del objetivo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	**1. pelota** **2 .tapas de gaseosa**
2.bienbenida y llamado a lista de los inscritos.	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	5	
4.juego yermis.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.ejercicios especificos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.juego "micos a sus palos"		Desplazamiento	**x**	10	
7.juego "marineritos "		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.lleva el ping-pong siguiendo el camino	Acoplamiento	**x**	10	**1.pinpones.**
5. corre y golpe el ping-pong contra una pared	Ritmo	x	10	
6.relevos	Equilibrio	x	10	
7.golpea el ping-pong a la indicacion del formador	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

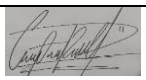
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.iniacion agarres	**agarres**		**10**	**1.raqueta**
2..iniciacion al golpe de derecha	**ejecucion del golpe**		**10**	**2.ping- pong**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular desde la cabeza hasta los pies	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	recomendacionesy observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades:14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular por medo de juegos y formas jugadas la capacidad condicional velocidad, buscando mejorar su velocidad de desplazamiento.

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de velocidad de desplazamiento en pro de mejorar su capacidad fisica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): agarres

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina			
Honestidad		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.explicaion del objetivo de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.bienvemida y llamado a lista de los inscritos.	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articular dirigida	Movilidad Articular	**x**	5	
4.juego escandidas,	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
4.juego vivos y muertos"	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
5.juego "avioncitos"		Anaerobica	**x**	10	
6.	Velocidad	Maxima			
7.juego de persecucion" la lleva"		Desplazamiento	**x**	10	
8.		Reacciòn			
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.mantaner el ping.pong sobre la raqueta	Acoplamiento	**x**		**1.pinpones**
2.	Ritmo		10	**2. raquetas**
3. "las lineas"	Equilibrio	x	10	**3.conos.**
4."los bolos"	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.mantener el ping-pong sobre la raqueta bajando el centro de gravedad	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

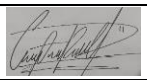
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion de agarres	**agarre**		**10**	**1.pinpones**
2.correcion golpes de derecha	**ejecucion golpe**		**10**	**2,raquetas**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ver videos referentes a la clase	

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades:14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar habilidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas.					
Objetivo Especifico:estimular la capacidad coordinativa de reaacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico: correion de agarres					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. indicacones de la clase	llamado a lista	**x**	5	
3.movilidad articualr en general	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
2.	Fuerza	Maxima			
3.		Explosiva			
4.	Resistencia	Aerobica			
5.		Anaerobica			
6.pasa por obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10	
7.		Desplazamiento			
8."juego come cocos"		Reacciòn	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Estatica			
10.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**1.aros**
2.	Ritmo			**2. pinpones**
3.core sobre las lineas	Equilibrio	x	5	
3."pelotas a los aros"	Orientación	x	10	
4.juego "choca esos 5"	Diferenciación	x	10	
5. juego de carreras	Reacción	x	5	
6.desplazamientos con conos	Adaptación	x	10	
7.				
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

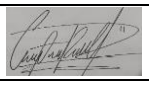
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.correccion de agarre	**agarres**		**15**	**1. raquetas**
2.correccion golpe	**golpes basicos**		**15**	**2.pinpones**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	movilidad articular dirigida	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	observaciones generales	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: Polideportivo municipal**	**Municipio: Junin Cundinamarca**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: Cristian Alexander rodriguez muñoz			**N° de deportistas: 21**		**Edades:14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Reconocer y aprender las reglas del tenis de mesa					
Objetivo Especifico:identificar historia y el juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.indicaciones de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. llamado a lista de los niños y niñas incritos al proceso de tenis de mesa	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular dirigida inciando desdela	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

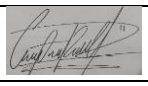
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.reglas del tenis de mesa	**x**		**30**	**1. apuntes**
2.juego/ puntaje	**x**		**20**	
3.dimenciones de la mesa	**x**		**20**	
4.tactica en el tenis de mesa		**x**	**40**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	reflexion sobre la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	documentarse sobre el tema	

FIRMA FORMADOR:



Anexo 14: plan mensual iniciación, en cumplimiento a la obligación 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: JUNIN**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	2 A 4 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO	x			x	
			JUSTICIA	X		x		
			COOPERACION				x	
			LEALTAD			x		
			TRABAJO EN EQUIPO				x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x		
			OBEDIENCIA	X			X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X		
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO			X		
			EQUILIBRIO	X		X		
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TONSPIN				X	
			COMBINACIÓN	X		X		
			REBES					
			MEJORA DE VELOCIDAD	X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	PIERNAS					
			TOSPIN	X		X		
			GOLPES			X		
			COMBINACIONES	X		X	X	
			CORTES					
			CORTES	X		X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR:



Anexo 15: plan mensual fundamentación, en cumplimiento de la obligación No 10



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: JUNIN**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**		4 A 6 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		
			RESPONSABILIDAD		x			
			COMPAÑERISMO	x		x		
			JUSTICIA	X	x			
			COOPERACION			x		
			LEALTAD		x			
			TRABAJO EN EQUIPO			x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x			
			OBEDIENCIA	X		X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X		X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X	X			
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X			
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO		X			
			EQUILIBRIO	X	X			
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X	X			
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X			
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	x		x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TONSPIN		x			
			COMBINACIÓN	x		x		
			REBES	X	x			
			MEJORA DE VELOCIDAD			x		
		ELEMENTOS TÁCTICOS	PIERNAS		x			
			TOSPIN			x		
			GOLPES		x			
			COMBINACIONES	X		X		
			CORTES					
			CORTES	X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS		X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



Anexo 16: plan mensual perfeccionamiento, en cumplimiento de la obligación No 10



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: JUNIN**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	6 A 8 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO	x			x	
			JUSTICIA	X		x		
			COOPERACION				x	
			LEALTAD			x		
			TRABAJO EN EQUIPO				x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x		
			OBEDIENCIA	X			X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X		X		
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO			X		
			EQUILIBRIO	X		X		
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TONSPIN	X			X	
			COMBINACIÓN					
			REBES	X			X	
			MEJORA DE VELOCIDAD					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	PIERNAS	X		X		
			TOSPIN					
			GOLPES			X		
			COMBINACIONES			X		
			CORTES					
			CORTES	X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR:



Anexo 17. Cronograma pruebas fisicas, en cumplimiento a la obligación No 11

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DE

MES DE MAYO DEL 2022																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
MES DE OCTUBRE DEL 2022																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Anexo 18. Certificación alcaldia municipal, en cumplimiento de la obligación No 14

CERTIFICACIÓN

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION DE JUNIN CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que CRISTIAN ALEXANDER RODRIGUEZ MUÑOZ, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.013.686.141 de Bogotá D.C., presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el periodo comprendido entre el 01/11/2022 al 30/11/2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el 30 de Noviembre del 2022.



_____

FREDY JAMITH RODRIGUEZ HILARION
COORDINADOR DE DEPORTES