GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 2/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

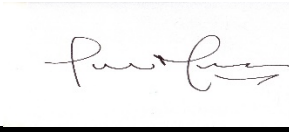
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

1	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 2/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

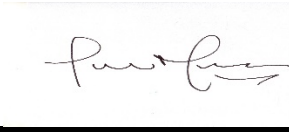
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

1	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 3/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

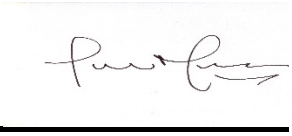
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

2	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 3/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

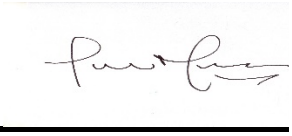
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

2	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 4/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

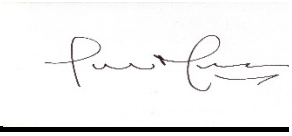
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

3	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 4/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

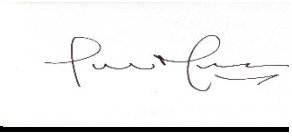
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

3	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 4/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

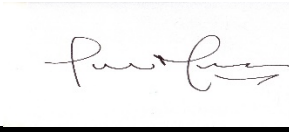
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

3	N° de semana: 1
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 9/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

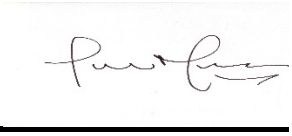
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

4	N° de semana: 2
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMAR
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y F

Fecha: 9/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacior			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

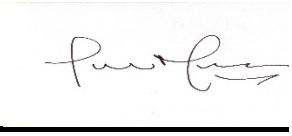
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de eje
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

4	N° de semana: 2
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
l al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 10/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	5	N° de semana: 2
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	

Marcar con x	Tiempo
X	10

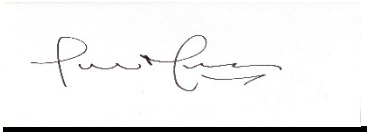
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 10/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S	
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA		
ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	5	N° de semana: 2
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

oceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

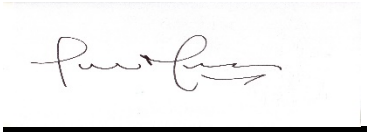
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 11/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

)EPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	6	N° de semana: 2
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

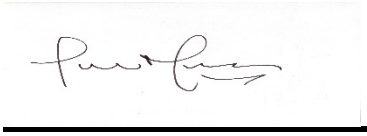
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 11/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE



EPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	6	N° de semana: 2
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

L-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

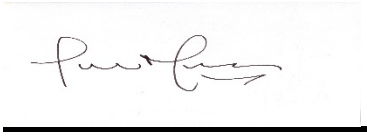
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 16/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	7	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

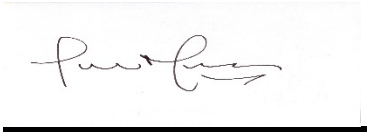
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 16/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**

Nombre del Formador: Daniel Manzanares

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES

Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	7	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

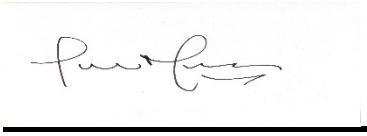
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 16/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	7	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

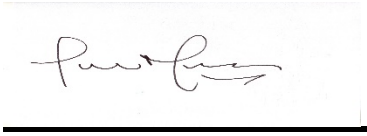
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 17/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

)EPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	8	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

)ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

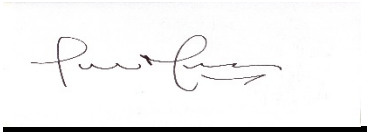
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 17/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE



EPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	8	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

L-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

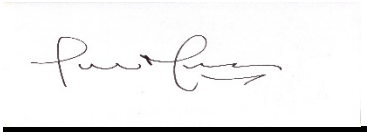
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 18/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira	
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			
VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA S			
ACTIVIDADES		PARTE INICIAL	
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn		Introduccion a la clase	
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia		llamado a lista	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos		Movilidad Articular	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos		Calentamiento	
PARTE CENTRA			
ACTIVIDADES		Capacidades Fisic	
		Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`		Fuerza	Maxima
			Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda		Resistencia	Aerobica
			Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra		Velocidad	Maxima
			Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo			Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,		Flexibilidad	Estatica
			Dinamica
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo		Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	9	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

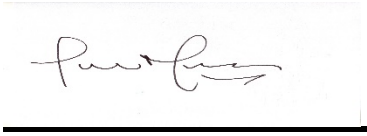
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 18/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	9	N° de semana: 3
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

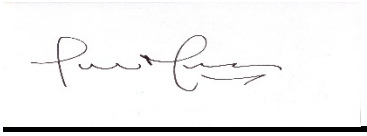
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 23/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S	
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA		
ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	10	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

oceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

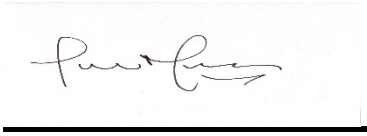
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 23/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S	
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA		
ACTIVIDADES	Capacidades Fisic	
	Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	10	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

oceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

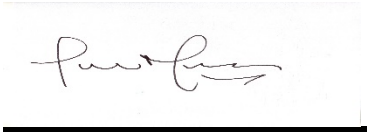
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 24/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira	
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			
VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA S			
ACTIVIDADES		PARTE INICIAL	
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn		Introduccion a la clase	
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia		llamado a lista	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos		Movilidad Articular	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos		Calentamiento	
PARTE CENTRA			
ACTIVIDADES		Capacidades Fisic	
		Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`		Fuerza	Maxima
			Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda		Resistencia	Aerobica
			Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra		Velocidad	Maxima
			Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo			Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,		Flexibilidad	Estatica
			Dinamica
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo		Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	11	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

L-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

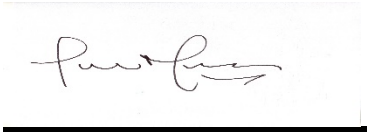
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 24/11/22	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira	
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			
VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA S			
ACTIVIDADES		PARTE INICIAL	
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn		Introduccion a la clase	
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia		llamado a lista	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos		Movilidad Articular	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos		Calentamiento	
PARTE CENTRA			
ACTIVIDADES		Capacidades Fisic	
		Capacidad	Manifestaciòn
sentadillas con salto `air squat`		Fuerza	Maxima
			Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda		Resistencia	Aerobica
			Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra		Velocidad	Maxima
			Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo			Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,		Flexibilidad	Estatica
			Dinamica
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo		Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	11	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

oceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

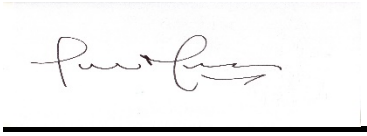
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 25/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**

Nombre del Formador: Daniel Manzanares

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES

Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE

DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 pm	12	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
x	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

S Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

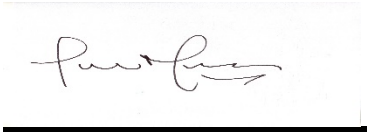
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE
INDEPORTES CU
PLAN DIARIO

ESCUELAS DE FORMACIÒN D

Fecha: 25/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares		
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa		
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su pro		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES			
Respeto	x	justicia	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x
Autodominio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA S

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento

PARTE CENTRA

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisic**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima
		Explosiva
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica
		Anaerobica
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica
		Dinamica
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción
	Ritmo
	Anticipacion
	diferenciacion
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**
Control de pelota con raqueta en caminata	
Control de pelota con raqueta en trote activo.	
	Componente teorico
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)	
explicacion de posicion basica con demostracion.	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**
	Componente recreativo
juegos didacticos con componente aerobico.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**	
trabajo de multipelota	**x**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**

PARTE FINAL		
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento	X	5
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1
Nombre del formador:		
Firma formador		

CUNDINAMARCA
NDINAMARCA
DE CLASE



DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 12:30 pm	12	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 7 a 11 años
	PERFECCIONAMIENTO	

ceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Y PERSONALES

Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Humildad	x	Participacion	x
Obediencia	x	Perseverancia	x

SESIÒN DE CLASE

Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
X	3	
X	5	
X	10	

AL-PARTE 1

as Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
x	5	
x	5	
X	5	
x	5	
x	5	
Marcar con x	Tiempo	
X	10	

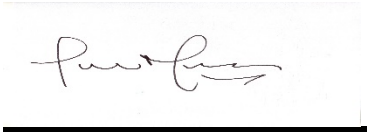
x	5	
x	10	
x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
TEMAS		
SALTAR	5	
CAMINAR	5	
CORRER	5	
TEMAS		
AGARRE	5	
POSICION	15	
TEMAS		
PROYECCION	15	
TEMAS		
AGILIDAD CORPORAL	10	

		MATERIALES Y RECURSO
Recreativo	**Tiempo**	
	10	
x	**10**	
	10	
	15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
	15	
x	**20**	
x	**20**	

	MATERIALES Y RECURSO
Actividades	
Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
obsrvaciones y formulacion de dudas	
resumen de entrenamiento verbal	

sugerencias de ejercicios basicos

Daniel Manzanares



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARC
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y R

Fecha: 30/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

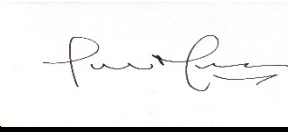
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ej
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

13	N° de semana: 5
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARC
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y R

Fecha: 30/11/22	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 2(**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases del tenis de mesa			
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES				
Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equipo
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia
Autodominio	x	Recompensa	x	

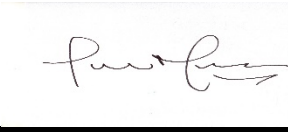
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE		
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima	
		Explosiva	**x**
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica	
		Anaerobica	**x**
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	**X**
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	x
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**

Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x
	Ritmo	
	Anticipacion	
	diferenciacion	
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**
		SALTAR
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**
	Componente teorico	**TEMAS**
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**
		PROYECCION
	Componente recreativo	**TEMAS**
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**		
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x
trabajo con pelota en la mesa	**x**		
trabajo de multipelota	**x**		
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**		
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Activid**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada e
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y form
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entre

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ej
Nombre del formador:			**Daniel Manzanares**
Firma formador			

CA



RECREATIVA

13	N° de semana: 5
)	Edades: 7 a 11 años
PERFECCIONAMIENTO	
al deporte y a sus pares.	

x	autodisciplina	x
x	Participacion	x
x	Perseverancia	x

Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
3	
5	
10	

Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
5	
5	
5	
5	
5	
Tiempo	
10	

5	
10	
5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
5	
5	
5	
5	
15	
15	
10	
	MATERIALES Y RECURSO
Tiempo	
10	
10	
10	
15	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
15	
20	
20	
	MATERIALES Y RECURSO
lades	
estremidad 20 seg	
nulacion de dudas	**colchonetas, bamdas, tablero**
namiento verbal	

ercicios basicos



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

MES: NOVIEMBRE

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	MARIA PADILLA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
2	ISABELLA AREVALO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
3	ZARAI ORTIZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
4	SOFPHIA SANCHEZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
5	SARA CASTRO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
6	DANA VALERIA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
7	LINA LEON			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
8	JERONIMO BELTRAN			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
9	JUAN FLORES			1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0		13	3	10	23%
10	JESUS RINCON			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
11	JOHAN FRANCO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
12	SANTIAGO FAJARDO			1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0		13	3	10	23%
13	JOHAN RIVERA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
14	DILAN SANCHEZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
15	JOSE DUGARTE			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
16	JOSTHIN POVEDA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
17	NICOLAS VARGAS			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
18	MARIA PIÑA			1	1	1					1	1	1					0	0	0					0	0	0					0		13	6	7	46%
19	MARIANA PASTRANA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
20	SAMUEL PASTRANA			1	1	1					1	1	1					1	0	0					0	0	0					0		13	7	6	54%



ESCUE
CONTROL DE ASISTE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
NCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIO

MES: OCTUBRE

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ÓN

# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!



ESCUE
CONTROL DE ASISTEN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIE

MES: OCTUBRE

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



NTO

# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!

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

MES: NOVIEMBRE

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	MARIA PADILLA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
2	ISABELLA AREVALO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
3	ZARAI ORTIZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
4	SOFPHIA SANCHEZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
5	SARA CASTRO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
6	DANA VALERIA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
7	LINA LEON			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
8	JERONIMO BELTRAN			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
9	JUAN FLORES			1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0		13	3	10	23%
10	JESUS RINCON			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
11	JOHAN FRANCO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
12	SANTIAGO FAJARDO			1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0		13	3	10	23%
13	JOHAN RIVERA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
14	DILAN SANCHEZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
15	JOSE DUGARTE			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
16	JOSTHIN POVEDA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
17	NICOLAS VARGAS			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
18	MARIA PIÑA			1	1	1					1	1	1					0	0	0					0	0	0					0		13	6	7	46%
19	MARIANA PASTRANA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1		13	13	0	100%
20	SAMUEL PASTRANA			1	1	1					1	1	1					1	0	0					0	0	0					0		13	7	6	54%



ESCUE
CONTROL DE ASISTE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

NCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIO

MES: OCTUBRE

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ÓN

# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!



ESCUE
CONTROL DE ASISTEN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

LAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIEI

MES: OCTUBRE

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



NTO

# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!
0	0	0	#DIV/0!

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que Daniel David Manzanares Acuña, identificada con la Cédula de Ciudadanía No.1.073.156.387 expedida en Madrid, ES FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE MESA, cumplió con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato No.1374 de 2022 durante el período comprendido entre el 01 de noviembre del 2022 al 30 de noviembre 2022.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: Carlos Poveda Coordinador Deportes ( )
Revisó: Carlos Poveda Coordinador Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

Escaneado con CamScanner