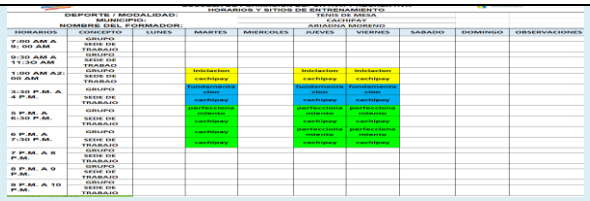
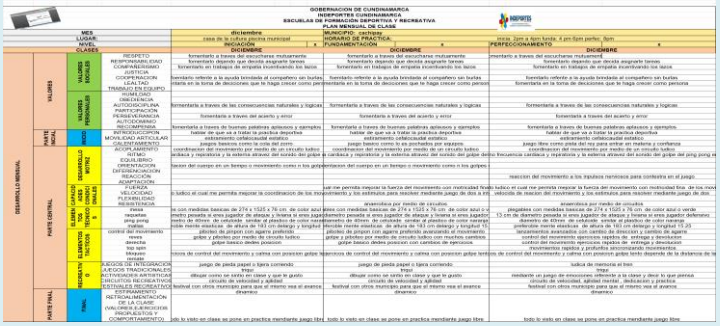
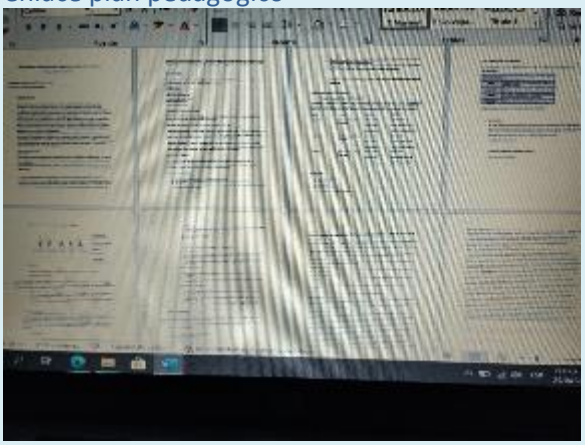
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 11 DE 11 - CTO 166 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">ARIADNA GISELA MORENO POVEDA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1069585394</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDEULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1/12/2022 AL 21/12/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000137 24/01/2022
RES-2022000470 09/08/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: Prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo Cundinamarca región que progresa para el cumplimiento de las metas a cargo de Indeportes Cundinamarca.
.</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>1. . Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="3">Ven has parte de esta hermosa familia de tenis de mesa no te arrepentirás
TE VA A GUSTAR INDEPORTES CUNDINAMARCA

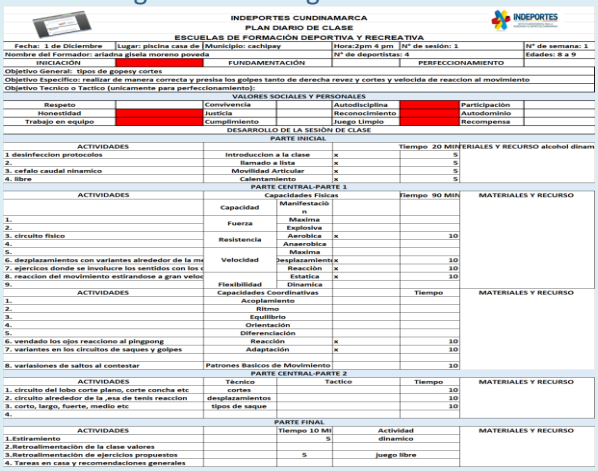
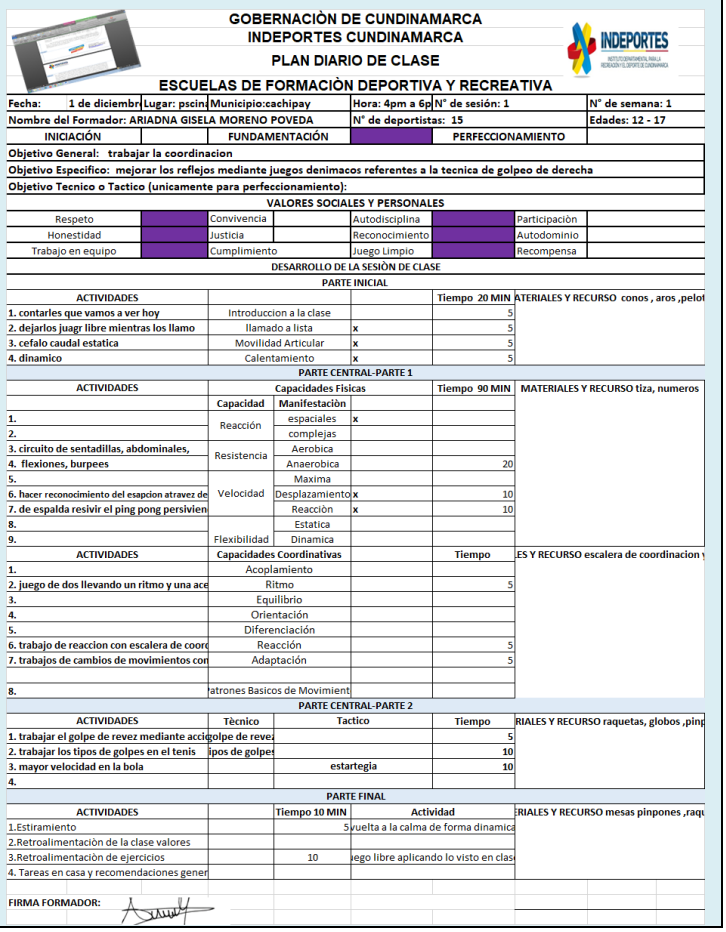
</td></tr>
<tr><td>2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplica	 Enlace https://docs.google.com/spreadsheets/d/1n8yBkoIo6WqkXV8cBeRt2JuKuc8MkVCl/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true PLAN MENSUAL DICIEMBRE  Por favor para verlo mejor agrandar la imagen Enlace plan pedagógico https://docs.google.com/document/d/1HPbpwYxRcyKTP5-giQ9L9iRGR6ceyBof/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true enlace plan pedagógico  mallas pedagógicas https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZdyXufnfQ7pbJYfyaobhqFj7P3KBps4d/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true se puede evidenciar mejor o visualizar mejor en las evidencias para mejor lectura agrandarla por favor

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

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

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas	INICIACION  FUNDAMENTACIÓN  PERFECCIONAMIENTO 
4 para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO NEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6AÑOS | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | 3 8AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 12 AÑOS | 5 | 3 | | | | | | | | | | | | | 8 14 AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 15 AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 16AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 18 AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 17 AÑOS | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | 4 23AÑOS | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 2 25 AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 30AÑOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 50 AÑOS | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 2 60 AÑOS | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 60 AÑOS | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | 3 TOTAL | 22 | 11 | 33 | | | | | | | | | | | | 33 Se reporta un deportista más en la escuela ya somos 33 deportistas, aunque algunos son intermitentes https://docs.google.com/spreadsheets/d/1n8yBkoIo6WqkXV8cBeRt2JuKuc8MkVCl/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true asistencia por niveles https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BRNdjkELLsUjA1OeemUYfMt-S2miqROI/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican,	NO se tiene uniforme de indeportes se usa el de cachipay para mejor presencia y así asistir a las clases de tenis de mesa ya que hasta el momento en estos 11 meses de labor no tengo el uniforme de indeportes ni materiales que suplan la necesidad de tenis de mesa ya que los implementos son muy pocos

con las evidencias de su adecuada utilización.	
6) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Por favor agrandar la imagen  INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 1 de Diciembre · Lugar: piscina casa de · Municipio: cachipay · Hora:2pm 4 pm · N° de sesión: 1 · N° de semana: 1 Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda · N° de deportistas: 4 · Edades: 8 a 9 INICIACIÓN · FUNDAMENTACIÓN · PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: tipos de gopesy cortes Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes y velocida de reaccion al movimiento Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto · Convivencia · Autodisciplina · Participación Honestidad · Justicia · Reconocimiento · Autodominio Trabajo en equipo · Cumplimiento · Juego Limpio · Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES · Tiempo 20 MIN · MATERIALES Y RECURSO alcohol dinam 1 desinfeccion protocolos · Introduccion a la clase · x · 5 2. · llamado a lista · x · 5 3. cefalo caudal ninamico · Movilidad Articular · x · 5 4. libre · Calentamiento · x · 5 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES · Capacidades Fisicas · Tiempo 90 MIN · MATERIALES Y RECURSO Capacidad · Manifestación 1. · Fuerza · Maxima · Explosiva 3. circuito fisico · Resistencia · Aerobica · x · 10 4. · Anaerobica 5. · Maxima 6. desplazamientos con variantes alrededor de la ma · Velocidad · Desplazamiento · x · 10 7. ejercicos donde se involucre los sentidos con los c · Reacción · x · 10 8. reaccion del movimiento estirandose a gran veloc · Estatica · x · 10 9. · Flexibilidad · Dinamica ACTIVIDADES · Capacidades Coordinativas · Tiempo · MATERIALES Y RECURSO 1. · Acoplamiento 2. · Ritmo 3. · Equilibrio 4. · Orientación 5. · Diferenciación 6. vendado los ojos reacciono al pingpong · Reacción · x · 10 7. variantes en los circuitos de saques y golpes · Adaptación · x · 10 8. variasiones de saltos al contestar · Patrones Basicos de Movimiento · 10 PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES · Técnico · Tactico · Tiempo · MATERIALES Y RECURSO 1. circuito del lobo corte plano, corte concha etc · cortes · 10 2. circuito alrededor de la ,esa de tenis reaccion · desplazamientos · 10 3. corto, largo, fuerte, medio etc · tipos de saque · 10 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES · Tiempo 10 MI · Actividad dinamico · MATERIALES Y RECURSO 1.Estiramiento · 5 2.Retroalimentación de la clase valores 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos · 5 · juego libre 4. Tareas en casa y recomendaciones generales Enlace iniciación https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OFmKb3on7XYujzXTM1PqCnaulg7WYFrN/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true Enlace fundamentación  GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 1 de diciembr · Lugar: pscin · Municipio:cachipay · Hora: 4pm a 6p · N° de sesión: 1 · N° de semana: 1 Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA · N° de deportistas: 15 · Edades: 12 - 17 INICIACIÓN · FUNDAMENTACIÓN · PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: trabajar la coordinacion Objetivo Especifico: mejorar los reflejos mediante juegos denimacos referentes a la tecnica de golpeo de derecha Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto · Convivencia · Autodisciplina · Participaciòn Honestidad · Justicia · Reconocimiento · Autodominio Trabajo en equipo · Cumplimiento · Juego Limpio · Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES · Tiempo 20 MIN · ATERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelot 1. contarles que vamos a ver hoy · Introduccion a la clase · 5 2. dejarlos juagr libre mientras los llamo · llamado a lista · x · 5 3. cefalo caudal estatica · Movilidad Articular · x · 5 4. dinamico · Calentamiento · x · 5 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES · Capacidades Fisicas · Tiempo 90 MIN · MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros Capacidad · Manifestaciòn 1. · Reacción · espaciales · x 2. · complejas 3. circuito de sentadillas, abdominales, · Resistencia · Aerobica 4. flexiones, burpees · Anaerobica · 20 5. · Maxima 6. hacer reconocimiento del esapcion atravez de · Velocidad · Desplazamiento · x · 10 7. de espalda resivir el ping pong persivien · Reacciòn · x · 10 8. · Estatica 9. · Flexibilidad · Dinamica ACTIVIDADES · Capacidades Coordinativas · Tiempo · ES Y RECURSO escalera de coordinacion y 1. · Acoplamiento 2. juego de dos llevando un ritmo y una ace · Ritmo · 5 3. · Equilibrio 4. · Orientación 5. · Diferenciación 6. trabajo de reaccion con escalera de coor · Reacción · 5 7. trabajos de cambios de movimientos con · Adaptación · 5 8. · atrones Basicos de Movimient PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES · Tècnico · Tactico · Tiempo · RIALES Y RECURSO raquetas, globos ,ping 1. trabajar el golpe de revez mediante acci · golpe de reve · 5 2. trabajar los tipos de golpes en el tenis · ipos de golpe · 10 3. mayor velocidad en la bola · estartegia · 10 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES · Tiempo 10 MIN · Actividad · ERIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq 1.Estiramiento · 5 · vuelta a la calma de forma dinamica 2.Retroalimentaciòn de la clase valores 3.Retroalimentaciòn de ejercicios · 10 · ego libre aplicando lo visto en clas 4. Tareas en casa y recomendaciones gener FIRMA FORMADOR:

	https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ra2O2WWYXqdy7oG00G9L8orVZh3nBMcf/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true Enlace perfeccionamiento

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de diciembre	Lugar: piscina cas	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	JRSO conos platillos escalrea pinpo
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la r	Velocidad	Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velc		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ALES Y RECURSO vendas pinpones s
1.	Acoplamiento			
2. juego ritmico de recepcion	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

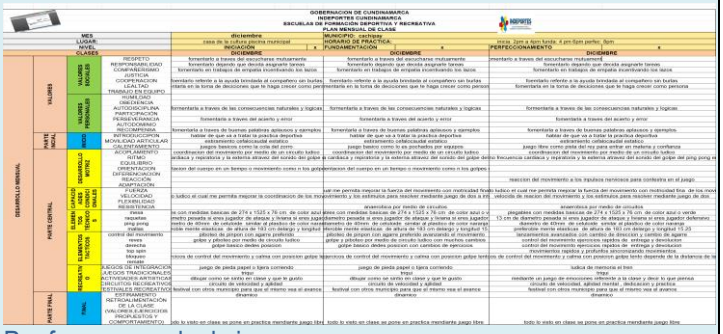
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	TERIALES Y RECURSO pinpones raqu
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_XCe0Mr6rYdGpQ01067nUh1GXFXcm-J6/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

7). Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Drive https://drive.google.com/drive/folders/1yPfWTcP4Gb_icljPPIzQnRDxTADFMMsJ 

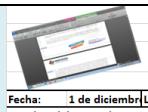
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

Septiembre plan mensual diciembre



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

| | | |



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

Fecha:	1 de diciembr	**Lugar:** pscin	**Municipio:** cachipay	**Hora:** 4pm a 6p	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA				**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 12 - 17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion
Objetivo Especifico: mejorar los reflejos mediante juegos denimacos referentes a la tecnica de golpeo de derecha
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raq
1.Estiramiento		5	vuelta a la calma de forma dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	uego libre aplicando lo visto en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ra2O2WWYXqdy7oG00G9L8orVZh3nBMcf/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

plan diario perfeccionamiento



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de diciembre	Lugar: piscina cas	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	JRSO conos platillos escalrea pinpo
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la r		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velo		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ALES Y RECURSO vendas pinpones
1.	Acoplamiento			
2. juego ritmico de recepcion	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

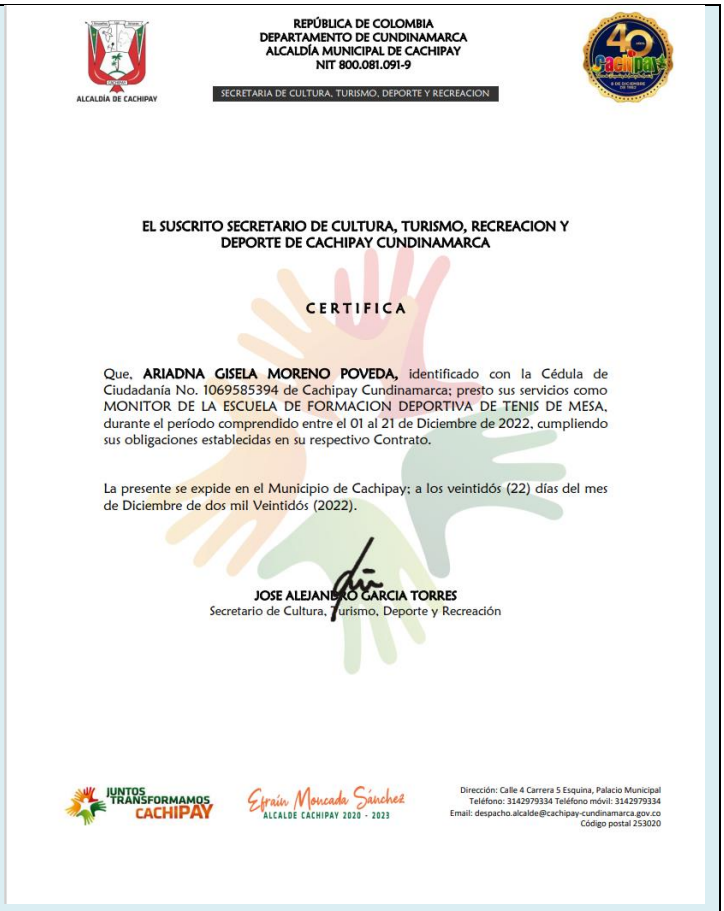
Enlace https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_XCe0Mr6rYdGpQ01067nUh1GXFXcm-J6/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

9. presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

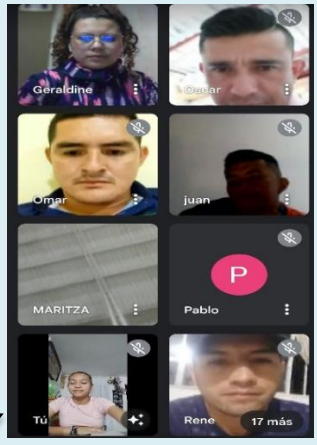
PARA ESTE MES NO SE REALIZARON TEST, PERO SIN EMBARGO EL DÍA 16 DE DICIEMBRE SE REALIZARÁ UN FESTIVAL CON TODOS LOS DEPORTISTAS DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DE INDEPORTES EN SUS TRES CATEGORÍAS DONDE ABRA UNA COMPETENCIA SANA PREMIACIÓN Y ALMUERZO PARA TODOS VA A ESTAR ESPECTACULAR YA QUE SE LES DIO LA INVITACIÓN A LOS NIÑOS Y ESTOS ESTÁN MUY EMOCIONADOS.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo

Certificación

municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY NIT 800.081.091-9 ALCALDÍA DE CACHIPAY SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA CERTIFICA Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 al 21 de Diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los veintidós (22) días del mes de Diciembre de dos mil Veintidós (2022). JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación JUNTOS TRANSFORMAMOS CACHIPAY Efraín Moncada Sánchez ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023 Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334 Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co Código postal 253020 Enlace https://drive.google.com/file/d/1XCxXqke974VmsjzN_d0LgkOQCbggYF-R/view?usp=share_link
11. apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	**EL DÍA 7 DE diciembre se apoyó en la decoración de la oficina ya que es navidad y se asistió a la misa de velitas**  **EL DÍA 8 de diciembre se apoyó la secretaria en el cumpleaños de cachipay y en el desfile inaugural** 

	El DIA 9 de diciembre hice presencia en la rendición de cuentas  **El DIA 9 de diciembre di apoyo al VI reinado del pasillo**  **El DIA 10 de diciembre di apoyo al segundo día del VI reinado del pasillo**  **El DIA 11 de diciembre fui madrina de la delegación de Quipile en danzas** 

	El DIA 11 de diciembre di apoyo a la entrega del almuerzo del día del campesino 
12. asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**EL DÍA 2 de diciembre se asistió a la inauguración de los juegos del dorado en chía en la concha acústica donde no me iban a dejar entrar por no tener prendas institucionales**  **El día 5 de diciembre se asistió a una reunión de indeportes sobre los festivales e informe final esta fue virtual** 

13 Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	por el momento no he solicitado este documento.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos	secop https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractManagement/Index 
15 realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO  EVIDENCIAS DE COBERTURAS no se ve bien por que pesa mucho drive https://docs.google.com/spreadsheets/d/1n8yBkoIo6WqkXV8cBeRt2JuKuc8MkVCl/edit?usp=share_link&ouid=113034053168513510628&rtpof=true&sd=true

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO

:NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
8AÑOS	2	1													3
9AÑOS	2														2
12 AÑOS	5	3													8
14 AÑOS	2														2
15 AÑOS	2														2
16AÑOS	1														1
18 AÑOS	1														1
17 AÑOS	2	2													4
23AÑOS	1	1													2
25 AÑOS	1														1
30AÑOS	1														1
53 AÑOS	1	1													2
60 AÑOS		1													1
63 AÑOS	1	2													3
TOTAL	22	11	33												33

iniciacion

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

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

Fundamentación

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUANES AYALA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	LEANDRO AYALA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	VALENTINA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	FELIPE CASTILLO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	MARGARITA RODRIGUEZ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	MARINA PATIÑO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	MARTHA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	FLOR		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9	CESAR		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
10	LUIS GARCIA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
11	PATRICIA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
12	MONICA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
13	MARISOL		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

Perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL perfeccionamiento

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALISON QUINTNA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
2	LAURA PUENTES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
3	SANTIAGO GACHA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
4	OSCAR GUTIERRES		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
5	SEBASTIAN SANCHEZ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
6	JUAN DIEGO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
7	SHARON PEÑALOSA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
8	ALEJANDRO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
9	FELIPE CASTILLO		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
10	JUAN ESTEBAN		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
11	FABIO MONCADA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
12	kevin samuel		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
13	MATEO MARIN		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														18	18	0	100%
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	ARIADNA MORENO
ACTA DE INICO	07/02/2022
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	INICIACION
LUGAR	KIOSCO PISCINA MUNICIPAL

MES	Diciembre
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
	se inicia la clase con un calentamiento dinámico en la mesa de tenis mientras se llama a lista y se le enseña a una chiquitina
	Posterior a ellos trabaja definición con saques y control del movimiento
	luego de ello se cambia y se trabaja goles suaves con derecha y con revés a meter los pimpones en los vasos con la idea de que sean estratégicos a la hora del juego.
	Por último se da el espacio libre ya que llevan todo un año trabajando duro

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	ARIADNA MORENO
ACTA DE INICIO	07/02/2022
DEPORTE	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CACHIPAY
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	Diciembre
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES
	se inicia con un calentamiento dinámico donde por parejas deben trabajar arduamente con la finalidad de disputar los puestos en el torneo.
	Por último, realizamos un torneo por categorías para alistarnos para las salidas de Tocancipá y Anolaima .

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	**ARIADNA MORENO**
ACTA DE INICIO	**07/02/2022**
DEPORTE	**TENIS DE MESA**
MUNICIPIO	**CACHIPAY**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
LUGAR	**KIOSCO PISCINA MUNICIPAL**
MES	**Diciembre**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**
	Con este grupo también se trabaja coordinación, en golpes con raqueta y sin raqueta



Se trabaja motricidad fina en los saques para ejecutar movimientos limpios.

Plan mensual diciembre por favor para mejor visualización agrandar plis

Plan mensual de diciembre



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

MES				**diciembre**		**MUNICIPIO: cachipay**				
LUGAR:				casa de la cultura piscina municipal		**HORARIO DE PRACTICA:**		inicia: 2pm a 4pm funda: 4 pm 6pm perfec: 8pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**	x	**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	x	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	fomentarlo a traves del escucharse mutuamente		fomentarlo a traves del escucharse mutuamente		omentarlo a traves del escucharse mutuament		
			RESPONSABILIDAD	fomentarlo dejando que decida asignarle tareas		fomentarlo dejando que decida asignarle tareas		fomentarlo dejando que decida asignarle tareas		
			COMPAÑERISMO	fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos		fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos		fomentarlo en trabajos de empatia incentivando los lazos		
			JUSTICIA							
			COOPERACION	foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas		foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas		foemtarlo refente a la ayuda brindada al compañero sin burlas		
			LEALTAD	ntarla en la toma de decisiones que te haga crecer como pers		mentarla en la toma de decisiones que te haga crecer como person		fomentarla en la toma de decisiones que te haga crecer como persona		
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas		formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas		formentarla a traves de las consecuencias naturales y logicas		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA	fomentarla a traves del acierto y error		fomentarla a traves del acierto y error		fomentarla a traves del acierto y error		
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA	fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos		fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos		fomentarla a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	hablar de que va a tratar la practica deportiva		hablar de que va a tratar la practica deportiva		hablar de que va a tratar la practica deportiva		
			MOVILIDAD ARTICULAR	estiramiento cefalocaudal estatico		estiramiento cefalocaudal estatico		estiramiento cefalocaudal estatico		
			CALENTAMIENTO	juegos basicos como la cola del zorro		juego basico como lo es pochados por equipos		juego libre como pista del rey para entrar en materia y confianza		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico		coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico		coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico		
			RITMO	ardiaca y repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe		a cardiaca y repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del		no frecuencia cardiaca y repiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong e		
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION	tacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpe		ientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes				
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN					reaccion del movimiento a los inpulsos nerviosos para contestra en el juego		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			ual me permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina		to ludico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina de los movi		
			VELOCIDAD	o ludico el cual me permita mejorar la coordinacion de los mov		ovimiento y los estimulos para resolver mediante juego de dos a int		velocida de reacion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de dos		
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA			anaerobica por medio de circuitos		anaerobica por medio de circuitos		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	mesa	es con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul		ables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o v		plegables con medidas basicas de 274 x 1525 x 76 cm de color azul o verde		
			raquetas	ımetro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugad		diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador		13 cm de diametro pesada si eres jugador de ataque y liviana si eres jugador defensivo		
			ping pong	metro de 40mm de celuloide similar al plastico de color narad		diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja		diametro de 40mm de celuloide similar al plastico de color naranja		
			mallas	roble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud		referoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15		preferoble mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25		
		ELEMENTOS TACTICOS	control del movimiento	piboteo de pinpon con agarre preferido		piboteo de pinpon con agarre preferido avanzando el movimiento		lanzamientos avanzados con cambio de direccion y cambio de agarre		
			reves	golpe y piboteo por medio de circuito ludico		golpe y piboteo por medio de circuito ludico con muchos cambios		control del movimimto ejercicios rapidos de entrega y devolucion		
			derecha	golpe basico dedes posicion		golpe basico dedes posicion con cambios de ejercicios		control del movimimto ejercicios rapidos de entrega y devolucion		
			top spin					movimientos rapidos y profunfos sincronizando movimientos		
			bloqueo	rcicos de control del movimiento y calma con posicion golpe le		jercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lent		cos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento depende de la distancia de la		
			remate							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	juego de pieda papel o tijera corriendo		juego de pieda papel o tijera corriendo		ludica de memoria el tren		
			JUEGOS TRADICIONALES	triqui		triqui		triqui		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	dibujar como se sintio en clase y que le gusto		dibujar como se sintio en clase y que le gusto		mediante un juego de emociones referente a la clase y decir lo que piensa		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito de velocidad y ajilidad		circuito de velocidad y ajilidad		circuito de velocidad, ajilidad mental , dedicacion y practica		
			FESTIVALES RECREATIVOS	festival con otros municipio para que el mismo vea el avance		festival con otros municipio para que el mismo vea el avance		festival con otros municipio para que el mismo vea el avance		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	dinamico		dinamico		dinamico		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	odo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libr		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre		

ACONTINUACION VERAN LOS 12 PLANES DIARIOS DE DICIEMBRE EN CADA CATEGORIA

Iniciación



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 de Diciembre	Lugar: piscina casa de	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes y velocida de reaccion al movimiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la me		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicos donde se involucre los sentidos con los c		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran veloc		Estatica	x	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT....

Fecha: 0 2de diciembre	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha: 6 de diciembre	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

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

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

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

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 de diciembre	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:4pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8-9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de diciembre	Lugar: pisci	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4	N° de sesión: 7	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 8 a 9
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FUNDAMENTACION



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

Fecha:	**1 de diciembr**	**Lugar: pscin**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 4pm a 6p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA				**N° de deportistas: 15**	**Edades: 12 - 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**RIALES Y RECURSO mesas pinpones ,raqu**
1.Estiramiento		5	vuelta a la calma de forma dinamica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	ego libre aplicando lo visto en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 2 de diciembre	**Lugar: pscina municipal**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 4 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12- 17**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ES Y RECURSO escalera de coordinacion**
1.	Acoplamiento			
2. juego de dos llevando un ritmo y una aceleracion del mov	Ritmo		5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo de reaccion con escalera de coordinacion y movin	Reacción		5	
7. trabajos de cambios de movimientos com variables	Adaptación		5	
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 de diciembre	Lugar: piscina	Municipio: cachipay	Hora:2pm 4 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 15		Edades: DE 12 A 17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con enfasis en las reglas que puedo hac	glamento de ten	golpes	10	
2. por parejas golpear el pingpong tres	lesplazamientos		10	
3.	tipos de rescate		10	
4.				

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha: 9 de diciembre	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 de diciembre	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 12 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de diciembre	Lugar: piscina	Municipio: cachipay	Hora:4pm 6 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 4		Edades: 12 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

PERFECCIONAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de diciembre	Lugar: piscina cas	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17-40
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	URSO conos platillos escalrea pinpo
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la n		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velo	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ALES Y RECURSO vendas pinpones s
1.	Acoplamiento			
2. juego ritmico de recepcion	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingpong	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques y golpes	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de diciembre	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:4pm 6 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: DE 17 A 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha:	**6 de diciem**	**Lugar: pscir**	**Municipio:cachipay**	**Hora: 6 pm a 8 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ARIADNA GISELA MORENO POVEDA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17-40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar la coordinacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 de diciembre	Lugar: piscina c	Municipio: cachipay	Hora:6pm 8	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			N° de deportistas: 10		Edades: 17 a 40

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 de diciembre	**Lugar: pisci**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6pm 8 p**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17 a 40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: tipos de gopesy cortes					
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y presisa los golpes tanto de derecha revez y cortes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de diciembre	**Lugar: piscina casa**	**Municipio: cachipay**	**Hora:6pm 8 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 17-40**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de gopesy cortes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ATERIALES Y RECURSO conos platillos escalrea pinpoes raquetas vend
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dezplazamientos con variantes alrededor de la mesa , cc		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velocidad	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Certificación del municipio

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

C E R T I F I C A

Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 al 21 de Diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los veintidós (22) días del mes de Diciembre de dos mil Veintidós (2022).

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

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municip
Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 314297933
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.
Código postal 25302

PLAN PEDAGOGICO

Contenido

1. Introducción .....
2. justificación…… ….
3. Marco legal.....
4. Objetivo general .....
5. Objetivos especificos.....
6. Población objeto y cobertura.....
7. caracterización del deporté ……...
8. Estructura por niveles.....…….

9. temas, contenidos y metodología de trabajo .....……...

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

Indeportes Cundinamarca

Instructora: Ariadna Gisela Moreno Poveda

Municipio: cachipay-Cundinamarca

INTRODUCCIÓN.

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

Con beneficios como:

BIOLOGICO
Desarrolla y mejora capacidades aeróbicas de fuerza, velocidad y explosividad desarrollo de coordinación y equilibrio siendo un deporte de bajo impacto en su tasa de lesiones.

PSICOLOGICO
Mejora la toma de decisiones ayudando así a la concentración, la visión y la coordinación bisopedica.

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

JUSTIFICACIÓN

Debido a la necesidad que tienen los alumnos de desarrollar habilidades en algún deporte y aprovechando mis conocimientos teóricos y prácticos sobre el

tenis de mesa como deporte competitivo se justifica la preparación de este plan de trabajo para que ellos tengan la oportunidad de aprender este deporte y a su vez tengan la posibilidad de representar a la institución educativa en los diferentes torneos a nivel departamental que se realizan. Quedó demostrado que al desarrollar estas habilidades elalumno adquiere mejores aptitudes las cuales le darán mayor seguridad al momento de presentársele una oportunidad en la vida y el deporte es responsabilidad y trabajo.

MARCO LEGAL

Con el propósito de contextualizar el deporte de tenis de mesa y su desarrollo motor en cada uno de los deportiostas de esta escuela, se hace necesario referirse a las normas que el estado ha expedido en el campo del aprendizaje y la educación en los niños, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto ha expedido la constitución política de Colombia, por lo tanto el presente documento intenta recoger las leyes, normas y resoluciones que en relación al desarrollo del niño se han expedido y que sirven de sustento al plan pedagogico asi pues veremos las siguientes leyes :

Ley 115 de 1994 en el artículo 16 establece: Artículo 16º: EDUCACIÓN PREESCOLAR: Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

a) Crecimiento armónico y equilibrado del niño, que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas y morices

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

c) Ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.

d) Participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.

e) Vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio. 32 Podemos ver como los niños tienen suficientes leyes que los protege y les brinda el derecho al aprendizaje ya que en la ley 181 de 1995 titulo 1, capitulo 1, articulo 2 en su citada ley orgánica: nos hablan sobre la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. El deporte formativo, procesos de iniciación y perfeccionamiento deportivo son regidos por la constitución política de Colombia por su parte, la ley de 1995 titulo 4, capitulo 1, articulo 16, dispone: El deporte formativo tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal. Para finalizar la constitución en su artículo 52 recoge “reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”; aquí podemos incluir entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos

fundamentales en los niños. Procedimiento que se toma para la práctica de la escuela de tenis de mesa como estimulo del desarrollo motor, Asi pues
Todo **jugador** se prepara a través del **entrenamiento técnico -táctico** para llevar a cabo en el juego un **pla**n que varía de un jugador a otro, este **plan debe estar correctamente estructurado**, el atleta y el entrenador deben estar conscientes de los **siguientes factores.**

.-**Nuestros elementos fuertes.** /Que elementos técnicos, que golpes, combinaciones de golpes o acciones entrenadas son las que ejecutamos con mejor calidad y regularidad.

.-**Nuestros elementos débiles**. / Que elementos técnicos, que golpes, acciones o combinaciones de golpes son aquellos donde tenemos peor desenvolvimiento, donde cometemos mayor cantidad de errores.

.-**Los elementos fuertes del contrario.**/ Que elementos técnicos, que golpes, combinaciones de golpes o acciones son los que ejecuta con mejor calidad y regularidad

.-**Los elementos débiles del contrario.** / Que elementos técnicos, que golpes, acciones o combinaciones de golpes son aquellos donde el contrario tiene peor desenvolvimiento, donde comete mayor cantidad de errores

.-**Poder ejecutar nuestros elementos más fuertes** en la mayor cantidad de puntos.

.-**No permitir que el contrario ejecute los suyos**

.-**Trazarnos un plan** para hacer que el contrario ejecute sus golpes más débiles, llevar el juego allí donde nos convenga

.-**Tratar de no caer en un juego** donde tengamos que realizar nuestros elementos más débiles es importante, es una especie de ajedrez donde debemos optimizar nuestras fortalezas y descubrir las debilidades del contrario

Estudiar las características del contrario, observar si es jugador eminentemente atacador, defensivo o mixto , si busca ganar el punto de forma rápida o a través del control , si sus golpes más potentes son con efecto o francos, si son cerca de la mesa o lejos de ella ,si sus mejores ataques son cruzados o paralelos si tiene buen desplazamiento o si es muy rápido, si se desplaza bien lateral o diagonal , observar la calidad y variedad de sus servicios son algunos elementos que nos permiten hacer una planificación adecuada , cada jugador tiene alguna dificultad ,si estamos preparados en el entrenamiento cuidadosamente para cada una de ellas podremos salir airosos aun contra jugadores aparentemente Más Fuertes que nosotros .

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

Grosor de la mesa:90cm
Línea exterior:2cm
Línea central:0,3cm

Reglamento a la hora de juego

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

Duración del partido: establecido por la cantidad de puntos

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

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

OBGETIVOS GENERAL

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

OBJETIVOS ESPESIFICOS

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

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

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

- COBERTURA MUNICIPAL AREA URBANA

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

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

MATERIALES O RECURSOS

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

i

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

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

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

Una de las principales Características del tenis de mesa, es precisamente que se juega sobre una mesa, pero no sobre cualquier mesa; las mesas usadas para lleva a cabo el juego, deben cumplir con unas características establecidos por la Federación Internacional de Tenis de Mesa. Medidas:

1) Debe tener una longitud de 2.7 m.
2) Debe tener un ancho de 1.525 m.
3) La superficie del juego estará a una distancia de 76 cm del suelo.
4) La mesa estará dividida por una red cuya altura será de 15 cm.
5) Está terminantemente prohibido para los jugadores tocar la mesa mientras la pelota se encuentre en juego, de no cumplir esto, se le dará un punto a su rival.
6) En el caso de los partidos dobles, está prohibido que un mismo jugador toque la bola dos veces, es decir, cada jugador debe golpear la bola una vez, por lo que deben turnarse el toque de bola.
7) En mismo caso de los juegos dobles, sin importar el tipo de saque, éste siempre debe ser cruzado; es decir, el jugador que sacará está en el lado derecho, tirará la pelota al jugador contrario que está a su izquierda de la mesa.
8) Los juegos se disputan de 5 a 7 set con un valor de 11 puntos cada uno, gana quien gane 3 de 5 sets.
9) La raqueta puede agarrarse de dos formas: Presa Europea y Presa Asiática. La europea consiste en agarrar la raqueta como si de estrechar la mano se tratara y la asiática consiste en tomarla como si de un lápiz se tratara.

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACION DESCRIPCION 6 -8 AÑOS	ELEMENTO FORMATIVO AGARRE DE RAQUETA	METODOS FORMAY TIEMPO ESTIPULADO	JUEGOS A REALIZAR PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA
En esta etapa comprendida entre las edades de 6 a 8 años es muy importante ya que no solo estamos formando jugadores sino seres humanos, con valores hacia ellos mismos y los demás y así ayudar al proceso de educación de cada uno, brindándoles el deporte como un juego lúdico y recreativo.	JUEGOS EN ESTA ETAPA Juego predeportivo adaptado numero 1 Conociendo mi raqueta Objetivo: conocer los diferentes tipos de agarre LAPICERO ORIENTAL CONTINENTAL	FORMAS DE ORGANIZATIVAS Disparos frontales con diferentes agarres METODOS Explicativos, demostrativos TIEMPO 5 minutos de explicación y el resto en práctica hasta lograr el objetivo	DESARROLLODEL JUEGO PASE GOL DOMINADO Cada niño escogerá un tipo de agarre la idea es que los practiquen todos y escojan el que mas les guste y se las facilite a la señal de la formadora golpean el pimpón y hacen conducción realizando dominados ascendentes, luego llega a la mesa de tenis y hace un pase con el golpe derecho y con el agarre que este escogió para que su compañero realice el mismo circuito cuando los dos hayan pasado jugaran a derribar una botella que estará en la mesa de tenis cada uno tendrá su turno alternado gana el que la derribe 4 veces.

FUNDAMENTACION DESCRIPCION	ELEMENTO FORMATIVO AGARRE DE RAQUETA	ACTIVIDADES DE VALORACION PARA TENER	JUEGOS A REALIZAR PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA TIEMPO 40 MINUTOS

8-10 AÑOS	GOLPES y POSICION	UN SEGUIMIENTO	
En esta etapa comprendida entre las edades de 8 a 10 años comprendemos aquellas capacidades motrices que son especificas en cuanto a la actividad deportiva, para que se realicen de forma adecuada haciendo los movimientos mas eficientes implementando así valores como el respeto por los compañeros y los rivales, exploran y aprenden nuevas cosas y perfeccionan las habilidades motrices en beneficio a la práctica deportiva.	Desarrollar la coordinación ojo-mano. Agarrar la raqueta correctamente: Existen dos formas de agarrar la raqueta: **La presa asiática y la Presa Europea.** **Presa asiática**: Este agarre consiste en que se tome la raqueta como si de un lápiz se tratara. La primera parte del mango pasa entre los dedos indice y medio, y la parte alta de la raqueta continúa entre el dedo indice y el pulgar. Las rodillas deben estar flexionadas y el cuerpo debe estar ligeramente flexionado hacia adelante. Los pies deben estar alineados con la separación de los hombros. La paleta debe estar a	Valorar las capacidades físicas de cada uno de los estudiantes con los test implementados para ello. Valoración condición físico atlética referente a los factores condicionales como nutrición, condición física con el fin de mejorar las destrezas para la realización de las actividades deportivas Juegos rompe hielos Juegos base de tenis de mesa	ADPTACION A LA RAQUETA Y LA PELOTA Correr alrededor de la mesa y cuando la formadora indique golpear el ping pong con la raqueta a tumbar una botella situada en una parte de la mesa Carrera de velocidad a recoger mi raqueta variante mediante dos equipos compitiendo en forma de relevos el último golpe el ping pong y lo encesta en un vaso JUEGOS DE DESTREZA Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posibles Caminar golpeando la pelota con golpes de derecha y de revés caminando y luego trotando JUEGOS DE PUNTERIA Intentar con golpe de revés y de derecha que el ping pong caiga en la figura a la distancia situada Derribar la raqueta con tres golpes consecutivos a media altura tres de derecha y tres de revés cuando este complete los tres golpes intenta derrumbar la raqueta que está situada en la mitad de la mesa de tenis

	la medida del tenis de mesa y delante del cuerpo		

PERFECCIONAMIENTO DESCRIPCION 13 A 17 AÑOS	ELEMENTO FORMATIVO AGARRE DE RAQUETA GOLPES y POSICION	JUEGOS A REALIZAR PARA MEJORAR LA EXPERIENCIA TIEMPO 40 MINUTOS
En esta etapa comprendida entre las edades de 13 a 17 años el proceso esta dirigido a el perfeccionamiento deportivo, que a su vez pretende desarrollar las capacidades y disposición de juego y el rendimiento, teniendo en cuenta conocimientos teóricos específicos del tenis de mesa.	Posición de base y saque inicial Devolución de los saques Peloteo cortado Top spin Lanzamiento de ping pong con giro de 360 grados y definición de derecha y variante de revés Partidos para corregir técnica, saques, posición etc. Torneos para fogueo .	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento. Las capacidades físicas se dividen en capacidades condicionales y capacidades coordinativas. Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas. En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado. Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota. Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes. Son las que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación, son necesarias para que la acción de un individuo sea rápida, exacta y adaptada, son de orientación: ubicación espacio- temporal, de diferenciación: independencia y control segmentario, de combinación: coordinación dinámica general, coordinación viso-manual, viso-pédica, de equilibrio.
aparte de ello la Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación

muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón. Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes. Orientacion: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey. Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí. Cambio: Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerar interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia. Ritmo: Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental. Relajación: es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar

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

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

existen acciones que en una nación resultan respetables y valoradas, mientras que en otra, pueden ser rechazadas. sin embargo, existen valores universales como el amor, la justicia y la libertad, que son aceptados por todos los individuos de manera indiscutida, aunque a veces puedan ser oprimidos

la importancia de los valores generalizados en la sociedad radica en el bienestar común para alcanzar una convivencia sana y armoniosa. la ley es una herramienta válida para asegurar una convivencia en paz. pero si se la analiza a los fines sociales, no resultaría muy estable o justa, solo establece un orden. los valores representan emociones o aspectos mucho más fuertes que

las legislaciones que mantienen un orden social. los valores representan algo más grande y universal: son el fundamento básico del respeto entre los seres vivos, de la empatía y el amor.

los valores mas importantes en los deportes

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

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

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

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

1. compromiso con la rutina de entrenamiento

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

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

. continua superación y mejora de las capacidades

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

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

3. solidaridad y compañerismo

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

4. nunca hay que rendirse

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

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

La metodologia con la cual trabajo es completamente dinamica para que se les quede el conocimiento a los niños de todo lo trabajado anterior mente y asi poder trabajr lo teorico necesario del deporte de una manera divertida para que los niños mediante el juego aprendan y se recreen con el fin de que amplien sus conocimientos deportivos

COMPONENTE	CAPACIDADES COORDINATIVAS TEMAS	DESCRIPCION	PATRONES BASICOS DE MOVIMINETO	DESCRIPCION
MOTRIZ	REACCION	estimular la toma de deciciones en el menor timpo posible	CORRER	realizar ejercicios de desplazamiento latelares
	RITMO	Diferenciar los sonidos de los golpes de la pelota	ATRAPAR	Fortalecer la perceccion oculo-manual al agarre
FISICO	Fuerza isometrica	Para trabajar la contracion y relajacion muscular al ejecutar un movimirnto	AGARRE	Lanzamiento de pelotas al rededor de la mesa
	flexibilidad	Amplitud del movimiento con ejercicios dinamicos posturales	EQUILIBRIO	En un pie con golpes de reves
TECNICO	Posicon basica	Ejercicios posturales de iniciacion del movimiento	SALTAR	Por medio de ejercicos dinamicos

TEMAS Y CONTENIDOS FUNDAMENTACION

COMPONENTE	CAPACIDADES COORDINATIVAS TEMAS	DESCRIPCION	PATRONES BASICOS DE	DESCRIPCION

			MOVIMINETO	
MOTRIZ	REACCION	estimular la toma de deciciones en el menor timpo posible	CORRER	realizar ejercicios de desplazamiento latelares
	RITMO	Diferenciar los sonidos de los golpes de la pelota	ATRAPAR	Fortalecer la perceccion oculo-manual al agarre
FISICO	Fuerza isometrica	Para trabajar la contracion y relajacion muscular al ejecutar un movimirnto	AGARRE	Lanzamiento de pelotas al rededor de la mesa
	flexibilidad	Amplitud del movimiento con ejercicios dinamicos posturales	EQUILIBRIO	En un pie con golpes de reves
TECNICO	Posicon basica	Ejercicios posturales de iniciacion del movimiento	SALTAR	Por medio de ejercicos dinamicos
	GOLPES DE DERECHA	Realizar la amplitud del moviminento controlandoi la pelota	AGARRE	Por parejas pibotean el pin pon y a los 4 golpes intercambian de manera paralela sin dejarlo caer

TEMAS Y CONTENIDOS PERFECCIONAMIENTO

COMPONENTE	CAPACIDADES COORDINATIVAS TEMAS	DESCRIPCION	PATRONES BASICOS DE MOVIMINETO	DESCRIPCION

MOTRIZ	REACCION	estimular la toma de deciciones en el menor timpo posible	CORRER	realizar ejercicios de desplazamient o latelares
	RITMo	Diferenciar los sonidos de los golpes de la pelota	ATRAPAR	Fortalecer la perceccion oculo-manual al agarre
FISICO	RESISTENCIA	Realizar en intervalños de tiempos relevos de raqueta y ping pong	AGARRE	Lanzamiento de pelotas al rededor de la mesa
	flexibilidad	Amplitud del movimiento con ejercicios dinamicos posturales	EQUILIBR IO	En un pie con golpes de reves
TECNICO	Posicon basica	Ejercicios posturales de iniciacion del movimiento	SALTAR	Por medio de ejercicos dinamicos
	GOLPES DE DERECHA	Realizar la amplitud del moviminento controlandoi la pelota	AGARRE	Por parejas pibotean el pin pon y a los 4 golpes intercambian de manera paralela sin dejarlo caer
	DIRECCION	Realizar desplazamie ntos con cambios de direccion	coordinaci on	Diferentes moviminetos atraves del rebote

FUENTES DE DONDE SE SACO ALGUNA IMFOMACION

WWW.PREZI

WWW.EFDEPORTES.COM

: Capacidades coordinativas (Educación física)

EL PLAN TÁCTICO EN EL TENIS DE MESA - ULTM

MALLAS PEDAGOGICAS julio se ven así por que el archivo pesa mucho y toco comprimirlo en los enlaces las puedes ver bien



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



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

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



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATI	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	Fundamentacion	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarrollar una buena ubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	desuplicarse portando objetos sostenidos a su vez con otros objetos
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar circuitos en los cuales los deportistas tengan una firenciacion del espacio y de los agarres de raqueta
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y velocidad en las piernas, jugar a perseguirse, sentadillas con el fin de comprender la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motriz nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimiento en cuanto a lapercepcion oculo-manual la cual para el tenis de mesa es muy
						ATRAPAR	
						RODAR	
			CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitos en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como planchas o rodillo que el abdumen
						RESISTENCIA	implementar circuitos de baja intensidad o por medio de un juego como las cogidas
		FISICO		2	RESISTENCIA	AEROBICA	diseñar una seri de ejercicos por determinados tiempos para ver como se encuentra el deportista como correr saltar todo por determinado tiempo
				3	VELOCIDAD	RELATIVA Y DE REACCION	saltar la cuerda alternando los pies y la direccion
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	SINCRONIZACION DE MOVIMIENTOS	REFLEJOS	ejecutamos diferentes ejercicios en los cuales el deportista active su capacidad oculo manual de una manera rapida con ejercicos como : coger el ping pong antes de caiga al suelo
						AGILIDAD MENTAL	realizar circuitos los cuales impliquen ejecutar de forma rapida la solucion a un problema esto se puede evidenciar atraves de un a actividad de golpeo
				2	GOLPES DE DERECHA	CONTROL	postura inicial agarre correcto y dominio de bola
						SAQUES	realizar tecnica sin golpeo de bola , correccion de la tecnica , derribar objetos
				3	DESPLAZAMIENTOS	DESPLAZAMIENTO	desplazarse alrededor de la mes haciendo ejercicos de postura
							correccion de posturas de piernas y agarre de raqueta para ejecutar el movimiento
				4	GOLPE DE REVES	TECNICA	realizar sin golpeo de bola , derribar objetos sin olvidar la postura
				5	GOLPE DE DRIVE	TECNICA	Realizo el golpe de drive con la posicion correcta y la ejecucion basica
							realizo servicio basico desde la porcion inicial
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE SURGIMIENTO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conozcan el deporte que
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en que momentos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en que momento es punto y su por que
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	EXHIBICION POR LO NUESTRO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo sentir propio

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



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

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

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