INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 168 DE 2022

OBJETO CONTRACTUAL: 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.	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

I NFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	CACHIPAY
FECHA DEL INFORME	21 DE DICIEMBRE DE 2022
PERIODO DEL INFORME	07 DE FEBRERO AL 21 DE DICIEMBRE DE 2022
CONTRATISTA	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 168 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de diez (10) meses y quince (15) días.

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

1. Realicé bajo la dirección del ente municipal todo el proceso de convocatoria con el objetivo de conformar 3 grupos en los niveles de iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento, en el municipio de cachipay Cundinamarca, por medio de un flayer que fue publicado en las redes sociales de la Administración Municipal y compartido en grupos de WhatsApp y en los grupos de la alcaldía con el fin de formar la escuela de formación gracias a la oficina de secturd que también ayudaron a la defunción en los estados de todos los demás profesores.

2. Inicié realizando el plan pedagógico para la disciplina de tenis de mesa y una malla curricular para los 3 niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en conjunto con los formadores de la región Tequendama, para iniciar la planeación mes a mes de cada una de las sesiones de entrenamiento. Además, se estructuraron los Horarios y Sitios de entrenamiento en el municipio donde todos los deportistas pudieran llegar dando, así como resultado que el lugar de trabajo seria la casa de la cultura.

3. Durante el periodo contractual desarrollé todas las actividades programadas en cada planeación mensual y diaria mes a mes, cumpliendo con los objetivos planteados en el plan pedagógico y mallas curriculares en los 3 niveles estipulados como lo son: iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento desarrollando los temas y contenidos en cuanto a los siguientes aspectos: Técnico, Táctico, Físico, Motriz, tempero espacial, Teórico y competitivo.

4. Desarrollé el proceso de inscripción de los deportistas, donde se logró consolidar un grupo en el nivel de iniciación de 3 (2 niños 1 niña) deportistas netamente de la escuela eso quiere decir que no etas en otras, Fundamentación con 15 deportistas (13 niños y 2 niñas) y Perfeccionamiento con 15 deportistas (13 niños y 2 niñas), con su respectiva documentación (Fichas de Inscripción, Consentimientos COVID y Consentimientos Informados) los cuales se tienen en una carpeta y en el drive para el tema de salidas y llevar el control de la escuela

   .
5. Hice un óptimo uso de la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en los diferentes eventos deportivos, reuniones, apoyos a la Subgerencia y Ente Municipal y capacitaciones a nivel municipal y departamental, portando y haciendo buen uso de la indumentaria propia del Instituto.

6. Programé y se ejecuté las correspondientes planeaciones mensuales y diarias mes a mes en los
   grupos establecidos (iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento), desarrollando a cabalidad los temas y contenidos en cada nivel de formación. Ejecutando mensualmente en el nivel de

Iniciación tres sesiones semanales con una intensidad de dos horas entre las 2pm y las 4 pm con fundamentación tres sesiones semanales con una intensidad de dos horas entre la 04:00 pm a 06:00 pm, y con perfeccionamiento de 6pm a 8pm con estos tres grupos se trabajaban los días martes, jueves y viernes en la casa de la cultura de cachipay.

7. Consolidé toda la información pertinente y solicitada, la cual cargué y actualicé mes a mes en el Drive como fue: Plan pedagógico, Mallas curriculares, Horarios y sitios de entrenamiento, Cobertura, Planes Diarios, Planes Mensuales, Asistencias, Test Físicos, Reuniones y Capacitaciones, Apoyos, Certificaciones Municipales, Fichas de Inscripción, Consentimientos Informados y Consentimientos COVID de la escuela de formación de tenis de mesa del municipio de cachipay Cundinamarca.

8. Durante el periodo contractual estructuré y presenté las planeaciones diarias y mensuales en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, las cuales fueron entregadas y cargas en el Drive al inicio de cada mes en los formatos entregados por parte de la Coordinación del programa con los respectivos contenidos temáticos, duración y objetivos de cada sesión, con el objetivo de ejecutar sesiones de entrenamiento coherentes con el proceso en dependencia del nivel de formación de la escuela de tenis de mesa del municipio de cachipay respetando la cobertura de los deportes individuales de 35 deportistas.

9. Participé de capacitaciones en los cuales recibí información relevante de cada uno de los de los test y pruebas que se debían aplicar en cada uno de los grupos poblacionales así mismo su respectiva forma de aplicación del mismo. Con ello realicé la Toma de las Medidas Antropométricas y Test Físicos a los 3 deportistas del nivel de iniciación, a los 15 deportistas del nivel de Fundamentación y por último a los 15 deportistas del nivel de perfeccionamiento, en los meses de mayo y octubre. Donde se realizó la toma de: Peso, Estatura de Pie, Envergadura, Perímetro de Cintura y Estatura Sentado. De igual manera se desarrolló los siguientes Test Físicos: Carrera de 20 mts Lisos, Salto Largo sin Impulso, Salto Vertical, Shuttle Run 4x10, Agarre de Bastón, 300 mts planos y Course Navette VO2 Max. Los resultados, evidencias y análisis fueron cargados en el Drive, en los formatos dispuestos por la Coordinación del programa.

10. Cada mes recibía la certificación del municipio que me otorgaba el licenciado Alejandro García por mi cumplimiento satisfactorio en el municipio y la escuela de formación a cargo donde se evidenciaba en cada informe presentado a la supervisora.

11. Hice acompañamiento y apoyo a las actividades relacionadas con el objeto del contrato tanto de Indeportes Cundinamarca como de la Alcaldía de cachipay. Algunas de estas actividades fueron: Día del desafío, Mesas de trabajo política pública, el cumpleaños de cachipay cine a la vereda, cani Cross, carreras de la mujer, día del campesino, velatones, Intercolegiados, escolares, Festival Deportivo y Formativo.

12. Asistí a las diferentes reuniones virtuales y presenciales de las cuales fui solicitado por parte de Coordinación del programa y Ente Municipal, donde se informaban novedades, requerimientos y solicitudes a cumplir durante cada mes, con el fin de cumplir las metas propuestas por Indeportes Cundinamarca y Coordinación municipal de Deportes, en cuanto a deporte formativo y sus relaciones.

13. Durante el periodo contractual no se realiza entrega de documentación ante la subgerencia administrativa y financiera sin embargo se adelante la recolección mes a mes de información personal de los beneficiarios y sus acudientes los cuales hacen parte de la escuela de tenis de mesa de cachipay.

14. Mes a mes presenté los diferentes formatos solicitados por Indeportes Cundinamarca en los cuales se evidencia el cumplimiento del contrato y sus diferentes obligaciones, cargados en la plataforma SECOP II para tramitar los diferentes pagos. Los documentos fueron: Cuenta de Cobro, Informe de gestión contractual, Formato de evidencias, Planilla de pagos parafiscales. En ocasiones se debieron anexar planillas y análisis de las pruebas físicas y certificaciones como lo fue el del curso de Mi PG.

15. Desde el inicio del contrato fui consolidando cada uno de los documentos requeridos para soportar y certificar el cumplimiento del objeto contractual y cada una de las obligaciones que este contiene. Durante cada mes se presentaron diferentes documentos requeridos por el antiguo Gestor Cristian Reyes y la actual Gestora Geraldine Hernández, algunos de esos documentos son: Cuenta de Cobro, Informe de gestión contractual, Formato de evidencias, Planilla de pago parafiscales, Informe de supervisión, Formatos de carácter técnico tales como formatos de Plan pedagógico y mallas curriculares, coberturas, datos de beneficiarios, datos personales del formador, consolidados de políticas públicas, planeaciones diarias y mensuales, evidencias y los festivales de fin de año.

RESUMEN DE PAGOS DE SEGURIDAD SOCIAL

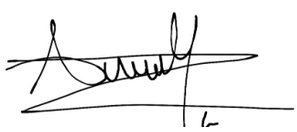
PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA
FEBRERO	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9430426454
MARZO	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9432041492
ABRIL	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9433237936
MAYO	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9434542797
JUNIO	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9435776425
JULIO	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9436982394
AGOSTO	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9438362890
SEPTIEMBRE	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9439716343
OCTUBRE	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9440982693
NOVIEMBRE	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9442381998
DICIEMBRE	1,000,000	125,000	160,000	24,400	9444045992
TOTAL	N/A	1,375,000	1,760,000	268,400	N/A

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACIÓN	3
FUNDAMENTACIÓN	15
PERFECCIONAMIENTO	15
TOTAL	33

Modalidad de contratación	Contrato de prestación de Servicios	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	No. 166	$ 11.998.000 $5.999.000	7 meses 3 meses y 15 días	RES-2022000137 24/01/2022 RES-2022000470 09/08/2022

Confirmó, como contratado, que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con.

CONTRATISTA:	
Nombre:	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA



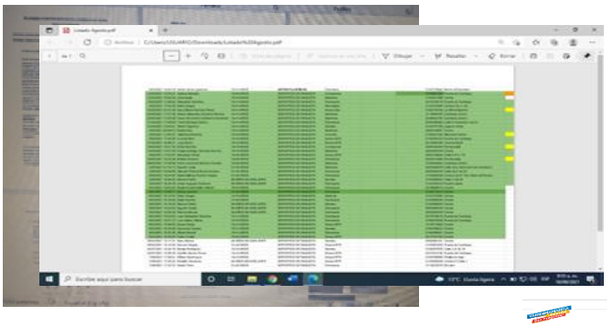
Firma
CC. 1069585394 DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

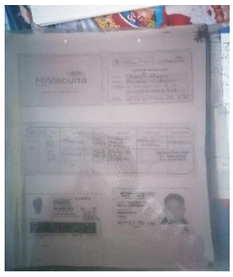
ANEXOS
FEBRERO

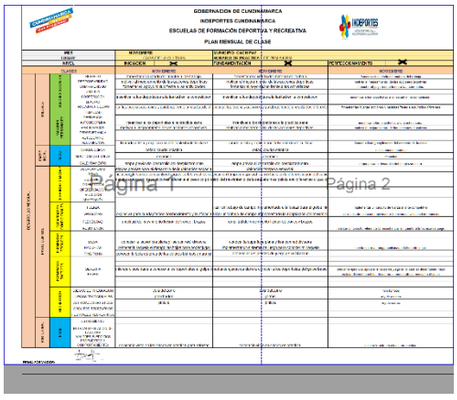




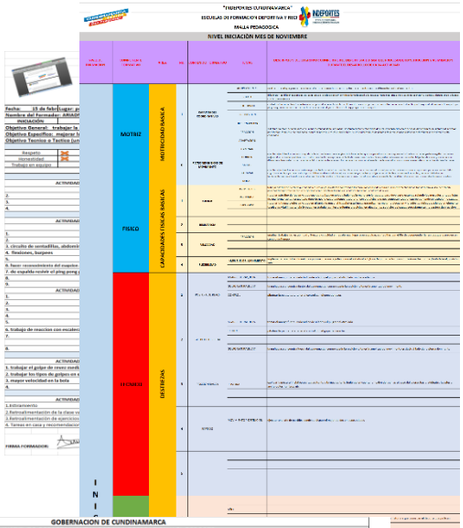








GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN BIMENSUAL DE CLASE



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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MAYO				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE	2 pm a 6 :30 pm	casa de la cultura	23 de noviembre 2021	el dia 23 de noviembre se realizaron unos test apartir de las de 2 pm, los cuales nos permiten saber que tipo de condicion fisica tienen o precentan nuestros deportistas, para que cada entrenador pueda conocer asi de forma precisa las caracteristicas fisico-deportivas de sus alumnos asi mismo su grado de evolucion ayudando asi auna planificacion de las capacidades de mejora en cuanto al rendimiento fisico , a las 6: 30 pm se terminan estas pruebas con resultados pasitivos en cuanto a las condiciones de nuestros deportistas, el test de leger nose realizo ya que para este test se tienen en cuentas las edades de 13 a 17 años y la escuela de formacion cuenta con muy pocas peronas de eesas edades las cuales se retiraon por el deber de otras obligaciones y no se les pudo realizar dicho test. todo esto se llevo a cabo en la casa de la cultura del municipio de cachipay.
DICIEMBRE	7 AM A 2 PM ,6pm a 7:30 pm, 5am a 3 pm	oficina sectur	5 de didiembre 2021, 7 de diciembre2021 8 de diciembre2021	el dia 5 de diciembre se realiso la carrera de cani cross dode se apoyo esta labor para que saliera muy bien se apoyo alistando los kiss, los puntos de hidratacion,y llevando los tiempos de las carreras. El dia 7 de diciembre se preste el apoyo a la selebracion del dia de las velitas en el municipio de cachipay. el dia 8 de diciembre se realizo apoyo referente a todo el tema del cumpleaños de cachipay con las bandas, los grupos artisticos y la celebracion del cumpleaños de cachipay.
MUNICIPIO		CACHIPAY CUNDINAMARCA		
NOMBRE DEL FORMADOR			ARIADNA GISELA MORENO POVEDA	

ANEXOS MARZO





REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.091-9
SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

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

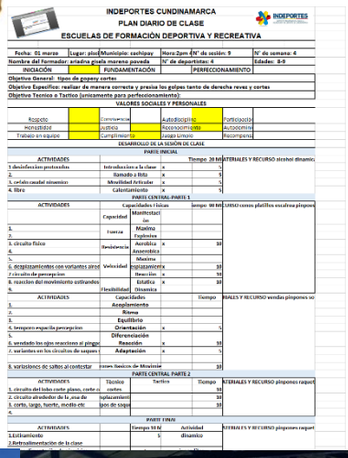
CERTIFICA

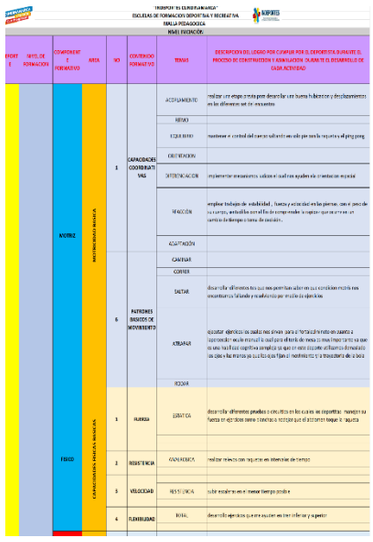
Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069815394 de Cachipay Cundinamarca; prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de Marzo al 31 de Marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

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

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal
Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334
Email: deportes.alcaldia@cachipay-cundinamarca.gov.co
Código postal: 253033











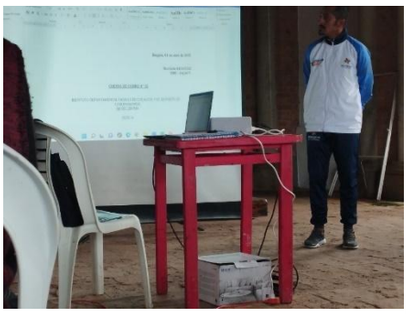


ANEXOS ABRIL

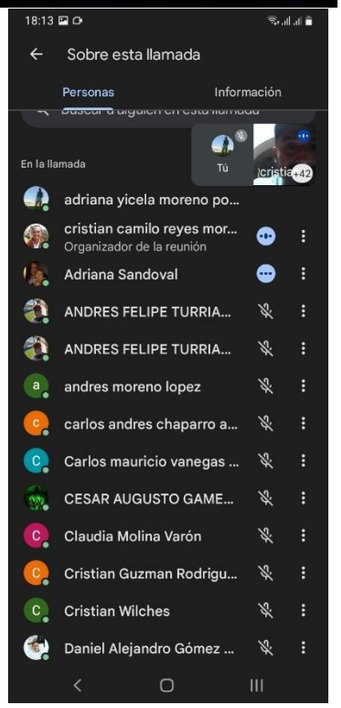


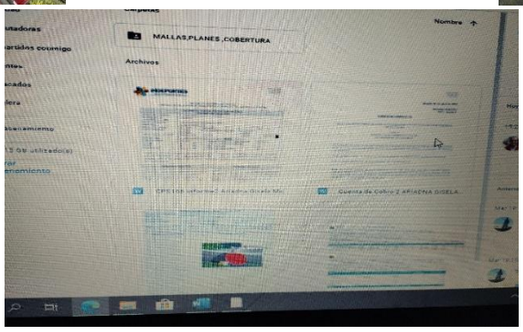
















INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:			TENIS DE MESA						
MUNICIPIO:			CACHIPAY						
NOMBRE DEL FORMADOR:			ARIADNA MORENO						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO		iniciacion cachipay		iniciacion cachipay	iniciacion cachipay			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		fundamentacion cachipay		fundamentacion cachipay	fundamentacion cachipay			
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO		perfeccionamiento cachipay		perfeccionamiento cachipay	perfeccionamiento cachipay			
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						

ANEXOS MAYO

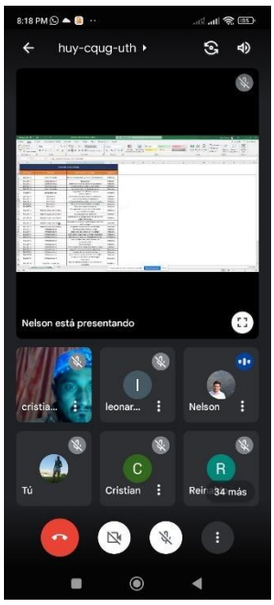

BIENVENIDOS

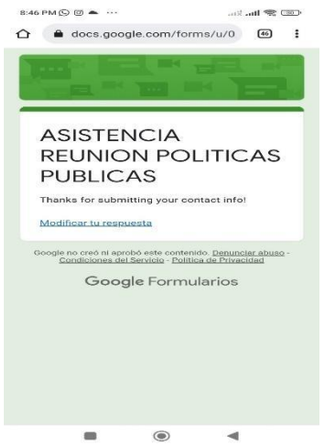









huy-cqug-uth
Nelson está presentando
cristia...
leonar...
Nelson
Tú
Cristian
34 más


docs.google.com/forms/u/0
ASISTENCIA REUNION POLITICAS PUBLICAS
Thanks for submitting your contact info!
Modificar tu respuesta
Google no creó ni aprobó este contenido. Denunciar abuso - Condiciones del Servicio - Política de Privacidad
Google Formularios

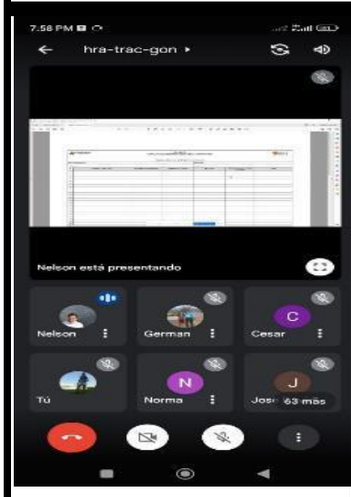

Mensajes de la llamada
Tú
Nelson
+33
Los mensajes solo pueden
llamada y solo pueden verlos quienes participen en ella
Jhon Fredy Reina Villar 10 min
Buenas noches
Rene Cobos 10 min
Buenas noches
Rene Cobos 4 min
Buenas noches profe. Si señor
ivan camilo Diaz 4 min
Buenas noches
Tú 4 min
Buenas noches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

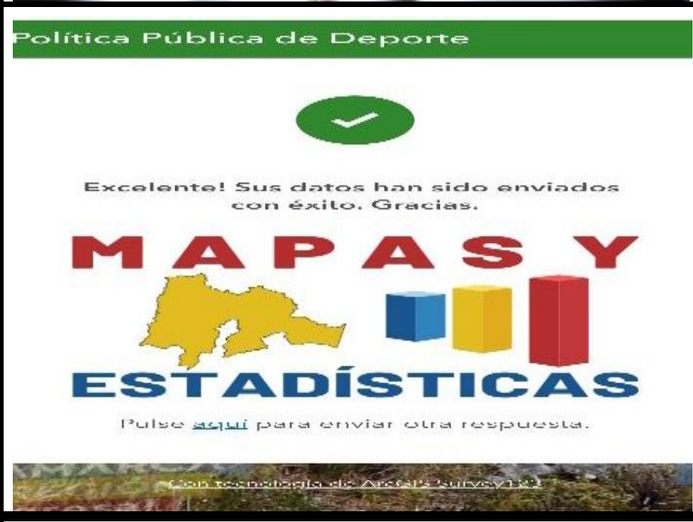


JUNIO

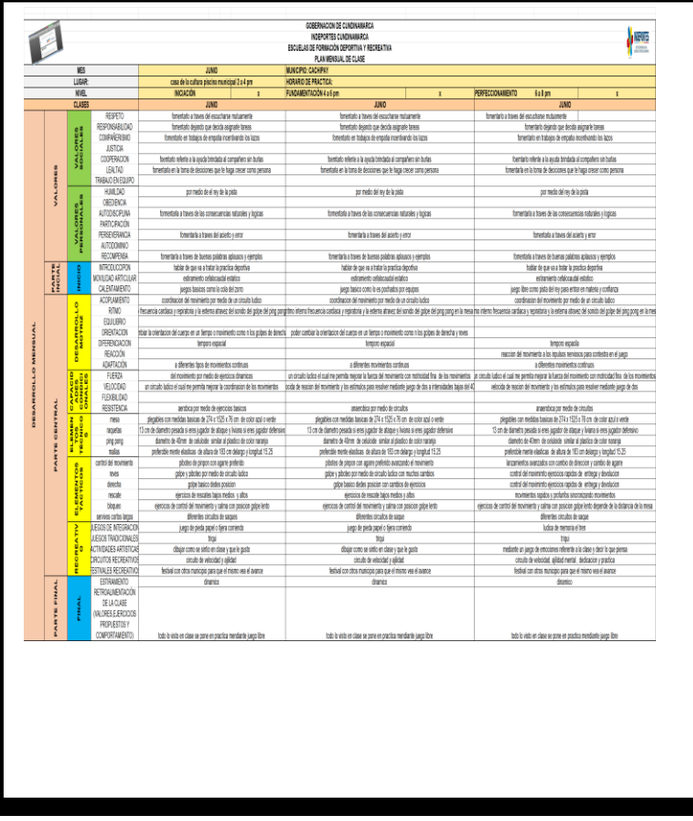












GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

WEB		JUNIO		MUNICIPIO: CACHIPAY				
LUGAR		casa de la cultura piscina municipal 2 a 4 pm		HORARIO DE PRACTICA:				
NIVEL		INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN 4 a 6 pm	x	PERFECCIONAMIENTO 6 a 8 pm	x	
CLASES		JUNIO		JUNIO		JUNIO		
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	fomentado a traves del escuchar mutuamente		fomentado a traves del escuchar mutuamente	
				RESPONSABILIDAD	fomentado dejando que decida asignarle tareas		fomentado dejando que decida asignarle tareas	
				COMPAÑERISMO	fomentado en trabajos de empatia mantiendo los lazos		fomentado en trabajos de empatia mantiendo los lazos	
				JUSTICIA				
				COOPERACION	fomentado referita a la ayuda brindada al compañero sin burlas		fomentado referita a la ayuda brindada al compañero sin burlas	
				LEALTAD	fomentado en la toma de desiciones que le haga crecer como persona		fomentado en la toma de desiciones que le haga crecer como persona	
				TRABAJO EN EQUIPO				
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD	por medio del rey de la pista		por medio del rey de la pista	
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA	fomentado a traves de las consecuencias naturales y logicas		fomentado a traves de las consecuencias naturales y logicas	
				PARTICIPACION				
				PERSEVERANCIA	fomentado a traves del acierto y error		fomentado a traves del acierto y error	
				AUTOCOMINO				
				RECOMPENSA	fomentado a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos		fomentado a traves de buenas palabras aplausos y ejemplos	
		PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	hablar de que va a tratar la practica deportiva		hablar de que va a tratar la practica deportiva	
				MOVILIDAD ARTICULAR	estiramiento orbicucadal estatico		estiramiento orbicucadal estatico	
				CALENTAMIENTO	juegos basicos como lo cola del zorro		juego libre como pilla tin tin para entrar en materia y confianza	
			DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico		coordinacion del movimiento por medio de un circuito ludico	
				RITMO	frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong	frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong	en la mesa me refiero frecuencia cardiaca y respiratoria y la externa atravez del sonido del golpe del ping pong en la mesa	
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION	tobar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derecha	poder cambiar la orientacion del cuerpo en un tiempo o movimiento como n los golpes de derecha y reves		
				DIFERENCIACION	tiempo espacial	tiempo espacial	tiempo espacio	
				REACCION			reaccion del movimiento a los aputes tenviosa para contestra en el juego	
				ADAPTACION	a diferentes tipos de movimientos continuos	a diferentes movimientos continuos	a diferentes movimientos continuos	
			CAPACIDAD CONDICIONALES	FUERZA	del movimiento por medio de ejercicos dinamicos	un circuito ludico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con individual fme de los movimientos	ye circuito ludico el cual me permita mejorar la fuerza del movimiento con multicadal fme de los movimientos	
				VELOCIDAD	ye circuito ludico el cual me permita mejorar la coordinacion de los movimientos	rocida de reaccion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de dos a intensidades bajos del 40	velocida de reaccion del movimiento y los estimulos para resolver mediante juego de dos	
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA	aerobica por medio de ejercicos basicos	anaerobica por medio de circuitos	anaerobica por medio de circuitos	
			ELEMENTOS TECNICOS	mesa	pingpleles con medidas basicas de 27.4 x 152.5 x 76 cm de color azul o verde	pingpleles con medidas basicas de 27.4 x 152.5 x 76 cm de color azul o verde	pingpleles con medidas basicas de 27.4 x 152.5 x 76 cm de color azul o verde	
				raqueta	17 cm de diametro pensado si eres zurgidor de dibujar y lesiones o eres zurgidor defensivo	17 cm de diametro pensado si eres zurgidor de dibujar y lesiones o eres zurgidor defensivo	17 cm de diametro pensado si eres zurgidor de dibujar y lesiones o eres zurgidor defensivo	
				ping pong	diametro de 40mm de oxidizide similar al plastico de color naranja	diametro de 40mm de oxidizide similar al plastico de color naranja	diametro de 40mm de oxidizide similar al plastico de color naranja	
				malla	preferiblr mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	preferiblr mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	preferiblr mente elasticas de altura de 183 cm delargo y longitud 15.25	
				control del movimiento	pilotos de pingon con agarre preferido	pilotos de pingon con agarre preferido avanzando el movimiento	lanzamiento avanzados con cambio de direccion y cumbio de agarre	
				reves	golpe y pilotes por medio de circuito ludico	golpe y pilotes por medio de circuito ludico con reactivo cambios	control del movimiento ejercicos rapidos de antiagy y devolucion	
				directa	golpe basico dedos posicion	golpe basico dedos posicion con cambios de ejercicos	control del movimiento ejercicos rapidos de antiagy y devolucion	
				rescate	ejercicos de rescates bajos medios y altos	ejercicos de rescate bajos medios y altos	movimientos rapidos y precisos anticipando movimientos	
				bloqueo	ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento	ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento	ejercicos de control del movimiento y calma con posicion golpe lento dependo de la distancia de la mesa	
				servicios cortos largos	diferentes circuitos de saques	diferentes circuitos de saque	diferentes circuitos de saque	
			RECREATIV	JUEGOS DE INTEGRACION	juego de pesta jugar o llana corrreca	juego de pesta jugar o llana corrreca	todos de ternana e tren	
				JUEGOS TRADICIONALES	trapi	trapi	trapi	
				ACTIVIDADES ARTISTICAS	obligar como se sotito en clase y que le guste	obligar como se sotito en clase y que le guste	mediante un juego de ereciones referente a la clase y decir lo que piensa	
				CIRCUITOS RECREATIVOS	circuito de velocidad y agilidad	circuito de velocidad y agilidad	circuito de velocidad, agilidad mental dedicacion y practica	
				DETALES 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	
			REFRAMENTACIÓN DE LA CLASE ANALISIS,ERRORES PROPUESTSY COMPORTAMIENTO)		todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre	todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre	todo lo visto en clase se pone en practica mendiante juego libre	





INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de junio	Lugar: piscina casa de la salMunicipio: 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 : reacion del movimiento

Objetivo Específico: realizar de manera correcta y precisa los golpes tanto de derecha reves y cortes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participación
Honestidad		Justicia		Responsabilidad	Autodeterminia
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio	Reconpensa

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

Ax4(8,56 m.x4 m.)ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO alcohol diverso
1. Llamado a lista	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3. calen-tamiento dinamico	Movilidad articular	x	5	
4. libre	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Llamado a lista	Capacidad	Manifestación		5	
2.	Fuerza	Maxima			
3. Trabajo con su máxima pesa corporal		resistencia			
4.	Resistencia	Aerobica			
5. circuito basico de ejercicios físicos moderados		Anaerobica	x	5	
6.	Velocidad	Maxima			
7. ejercicios de coordiacion de movimientos		Desplazamiento	x	10	
8. reaccion de movimiento		Reaccion	x	10	
9.		Estatica			
10.	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

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

PARTE CENTRAL PARTE 2

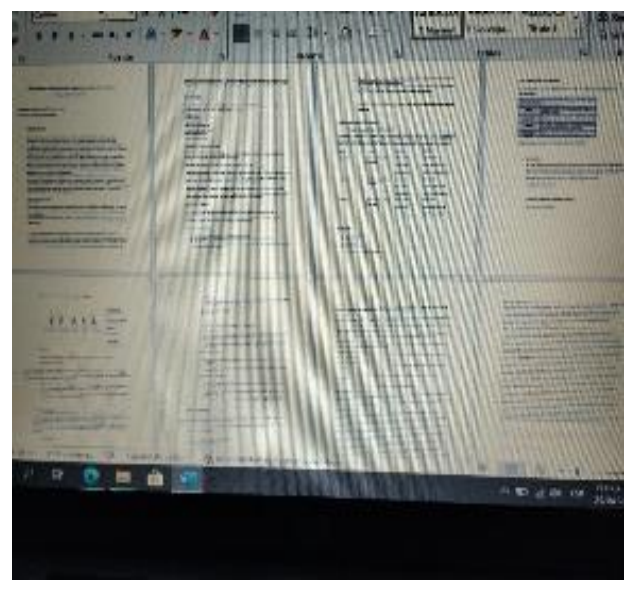
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo:	MATERIALES Y RECURSO
1. Voleoreros	cortes		10	
2. continuos cambio de direccion	desplazamientos		10	
3.	tipos de saque			
4. cortos largos planos			10	

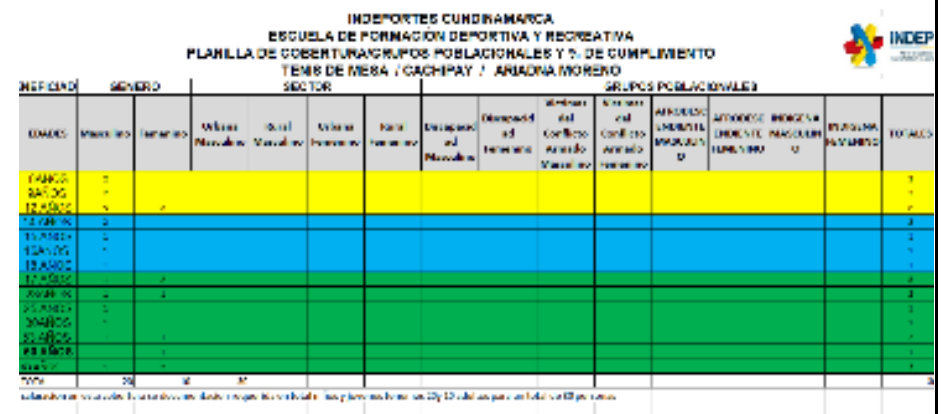
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	5	dinamico	
2.Retroalimentación de la clase valores			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

ANEXOS JULIO







INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO





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

ALCALDÍA DE CACHIPAY

SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

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

CERTIFICA

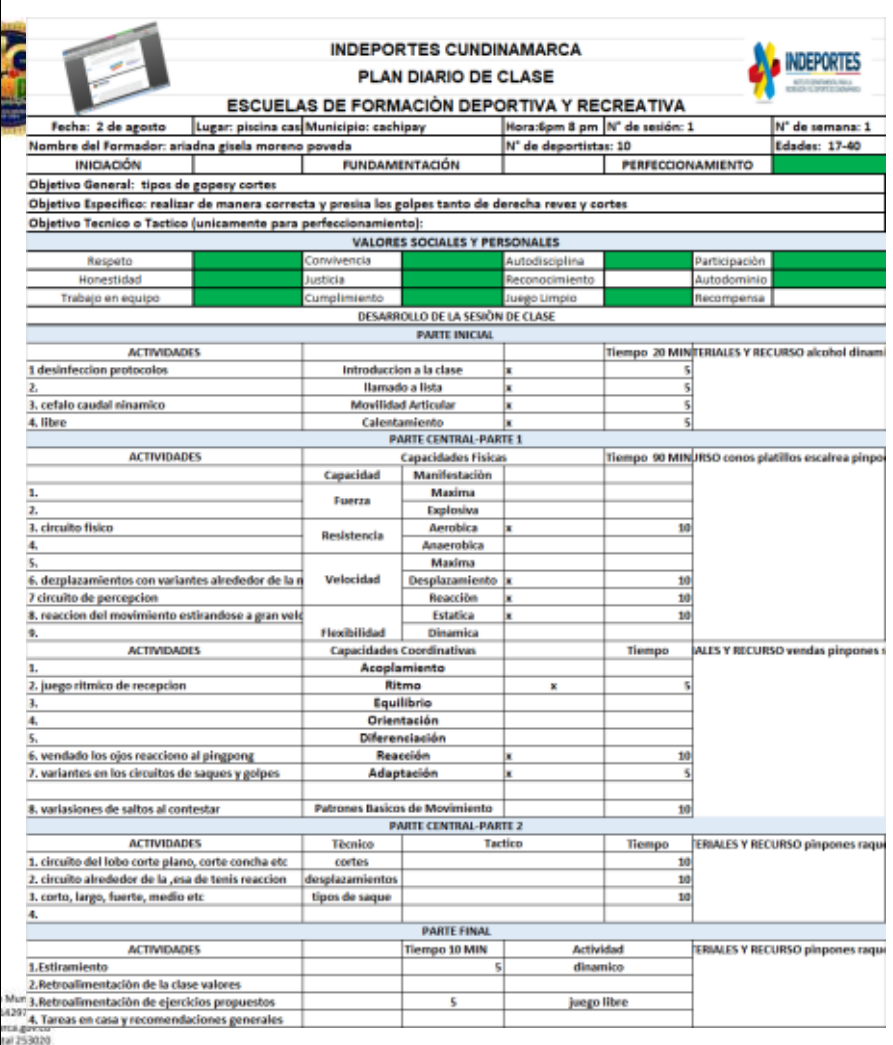
Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de Julio al 31 de Julio de 2022, cumpliendo sus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

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los veintisiete (27) días del mes de Julio 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 Mun...
Teléfono: 3142970334 Teléfono móvil: 3...4297...
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co
Código postal 253020



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

Fecha: 2 de agosto	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 m		Desplazamiento	x	10	
7 circuito de percepcion		Reacciòn	x	10	
8. reaccion del movimiento estirandose a gran velc	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		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	

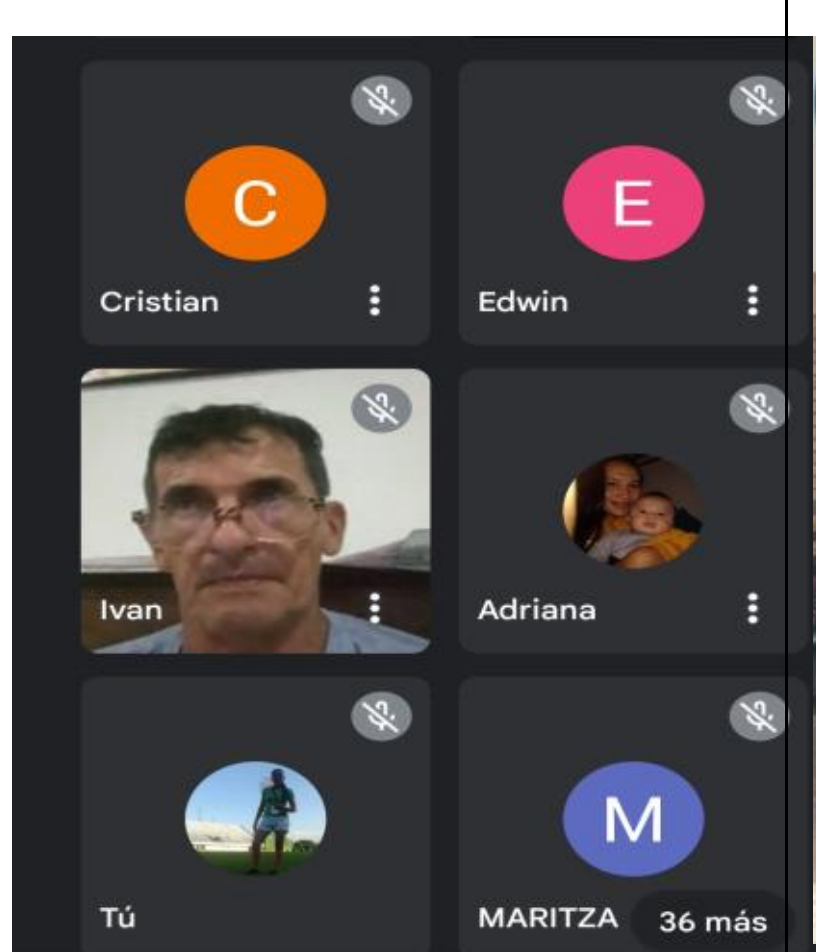
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

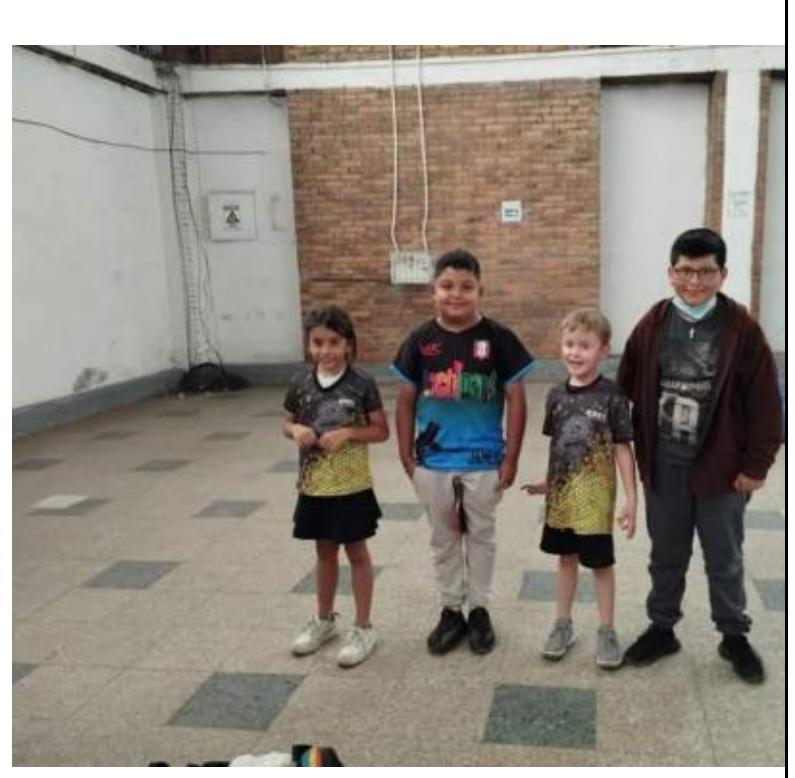
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	TERIALES Y RECURSO pinpones raqu
1.Estiramiento		5	dinamico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	juego libre	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

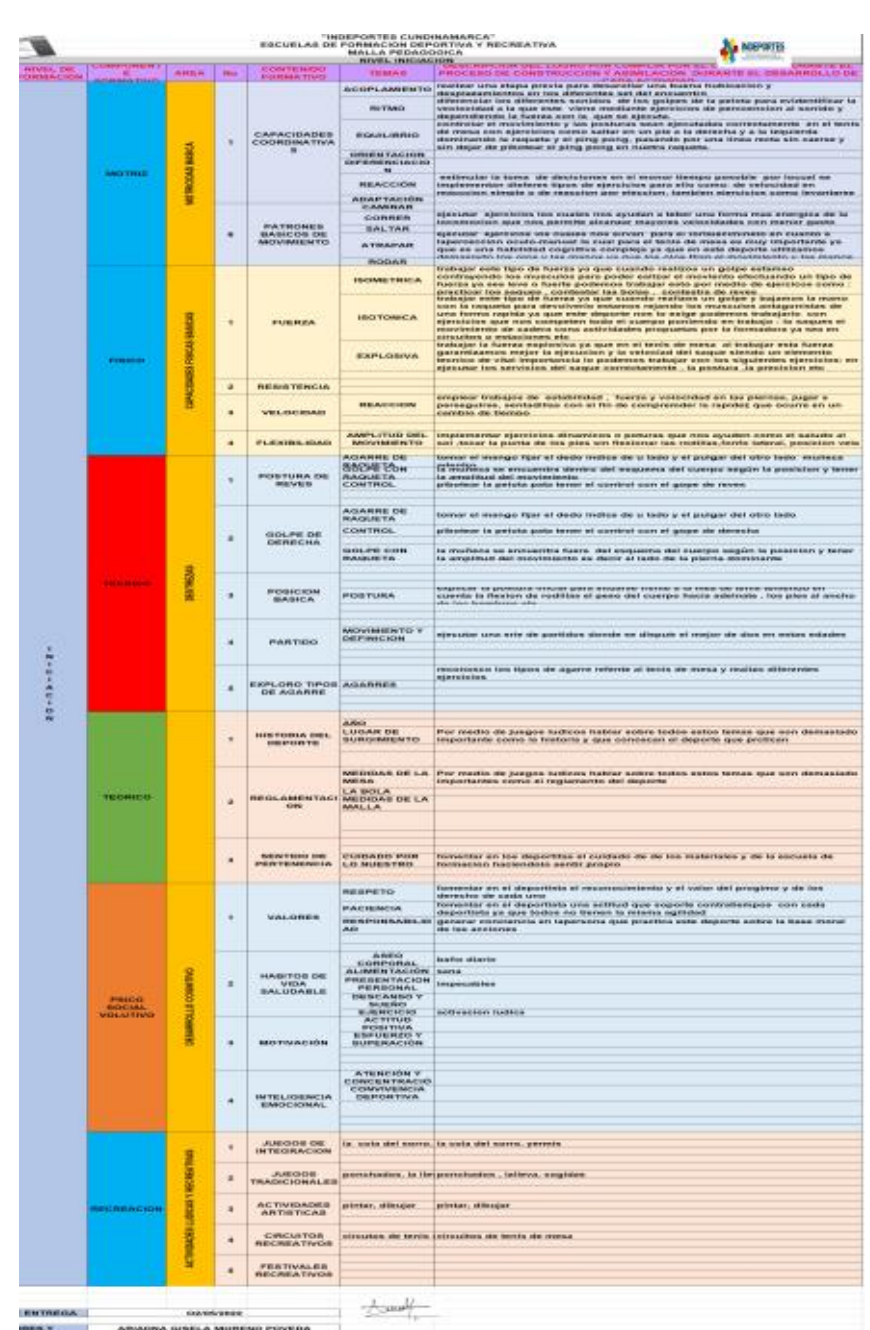






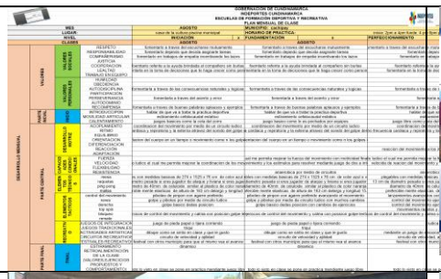






ANEXOS AGOSTO







REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.085.095-9
SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

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

CERTIFICA

Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069583194 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 de agosto al 31 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

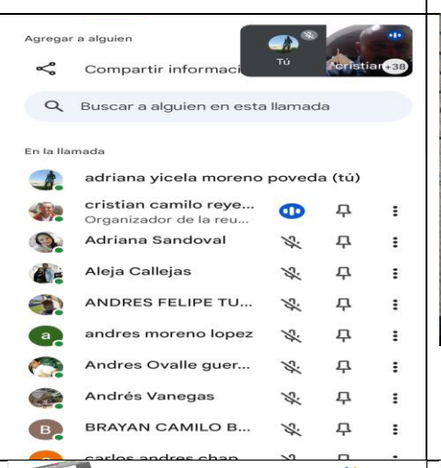
La presente se expide en el Municipio de Cachipay; a los veinticinco (25) días del mes de agosto de dos mil Veintidós (2022).

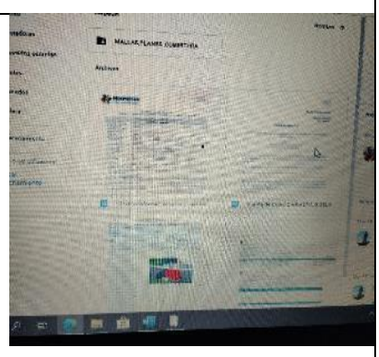
JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación













INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREA

Fecha: 10 agosto	Lugar: piscina	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 gopeay cortes
Objetivo Especifico: realizar de manera correcta y precisa los golpes tanto de derecha reves 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 SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades básicas		tiempo: 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3. circuito físico	Resistencia	Aerobica	x	10
4.		Anaerobica		
5.		Maxima		
6. en cooperacion en equipo realize un	Velocidad	Desplazamiento	x	10
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

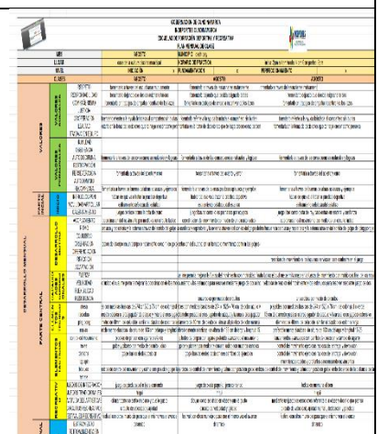
ACTIVIDADES	Capacidades	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. caminar y cada dos golpes elevo la p	Equilibrio	10	
4. circuito logico	Orientación		
5.	Diferenciación	10	
6.	Reacción		
7. dobles	Adaptación	x 40	
8. variaciones de saltos al contestar	ones Basicos de Movimie	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

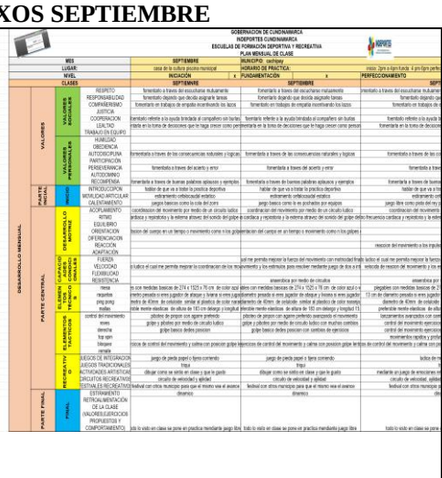
PARTE FINAL

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

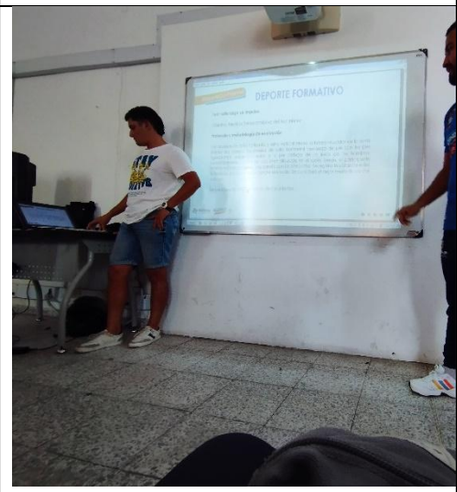


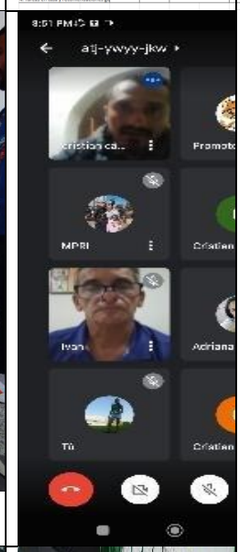
ANEXOS SEPTIEMBRE

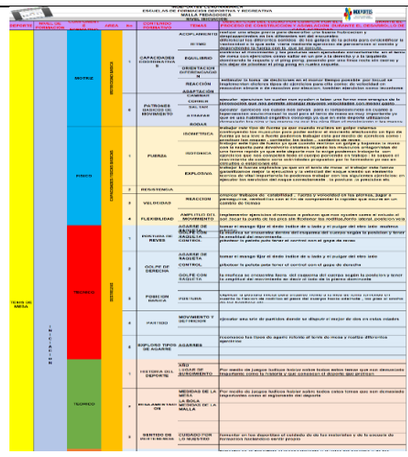


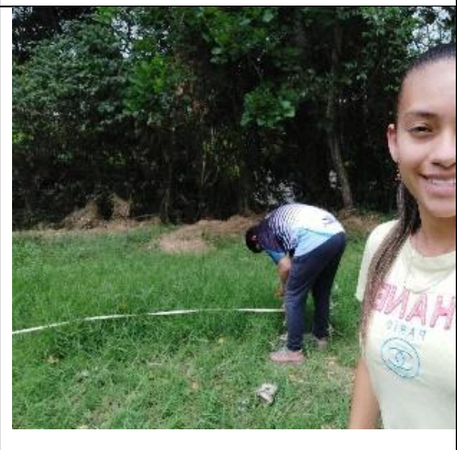




















ANEXOS OCTUBRE

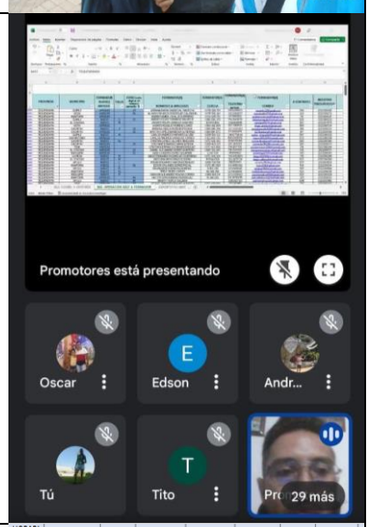












REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY
NIT 800.081.095-9
SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACIÓN

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; prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 al 31 de Octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

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

Efraín Moncada Sánchez
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal
Teléfono: 3163797034 Teléfono móvil: 3163797034
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co
Código postal 253020



HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	D
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
1:00 AM A 2:00 AM	GRUPO		iniciacion cachipay		iniciacion cachipay	iniciacion cachipay		
	SEDE DE TRABAJO							
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
4 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		fundamentación cachipay		fundamentación 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
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 de octubre	**Lugar: pisc**	**Municipio: cachipay**	**Hora:2pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de ses**
Nombre del Formador: ariadna gisela moreno poveda			**N° de deportistas: 4**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tipos de golpesy 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 SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo	20 MI
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 MI
	Capacidad	Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3. circuito fisico	Resistencia	Aerobica	x	10
4.		Anaerobica		
5.		Maxima		
6. dezplazamientos con variantes alred	Velocidad	esplazamient	x	10
7 circuito de percepcion		Reacción	x	10
8. reaccion del movimiento estirandos		Estatica	x	10
9.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. temporo espacila percepcion	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. vendado los ojos reacciono al pingp	Reacción	x	10	
7. variantes en los circuitos de saques	Adaptación	x	5	
8. variasiones de saltos al contestar	ones Basicos de Movimie		10	

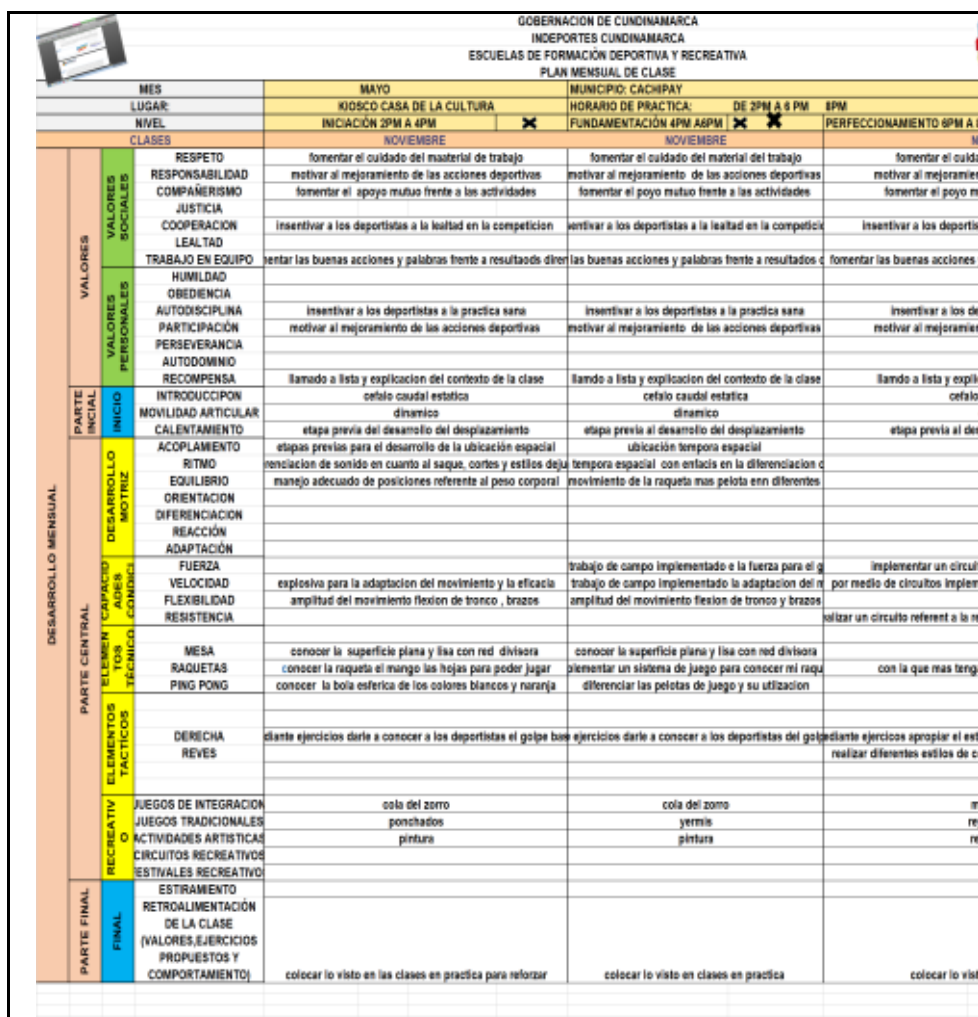
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	
1. circuito del lobo corte plano, corte c	cortes		10	
2. circuito alrededor de la ,esa de	plazamient		10	
3. corto, largo, fuerte, medio etc	pos de saque		10	
4.				

PARTE FINAL

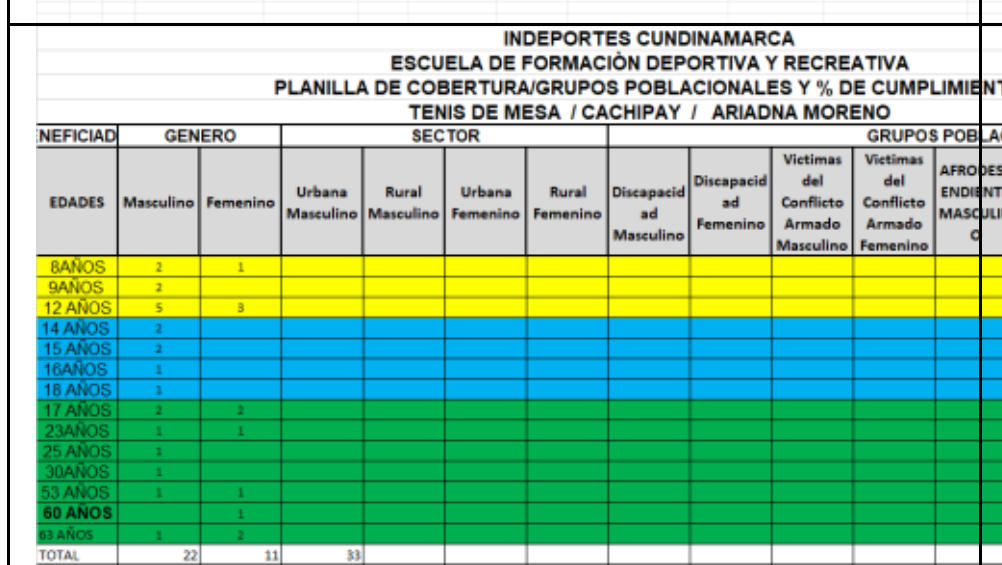
ACTIVIDADES	Tiempo 10 M	Actividad
1.Estiramiento	5	dinamico
2.Retroalimentación de la clase		
3.Retroalimentación de ejercicios	5	juego libre
4. Tareas en casa y recomendaciones g		

ANEXOS NOVIEMBRE


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





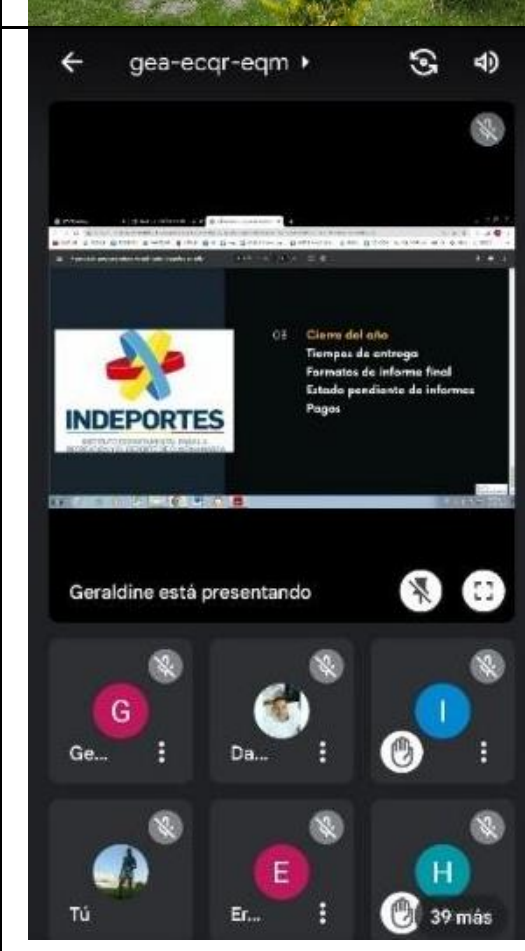

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO












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

SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

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

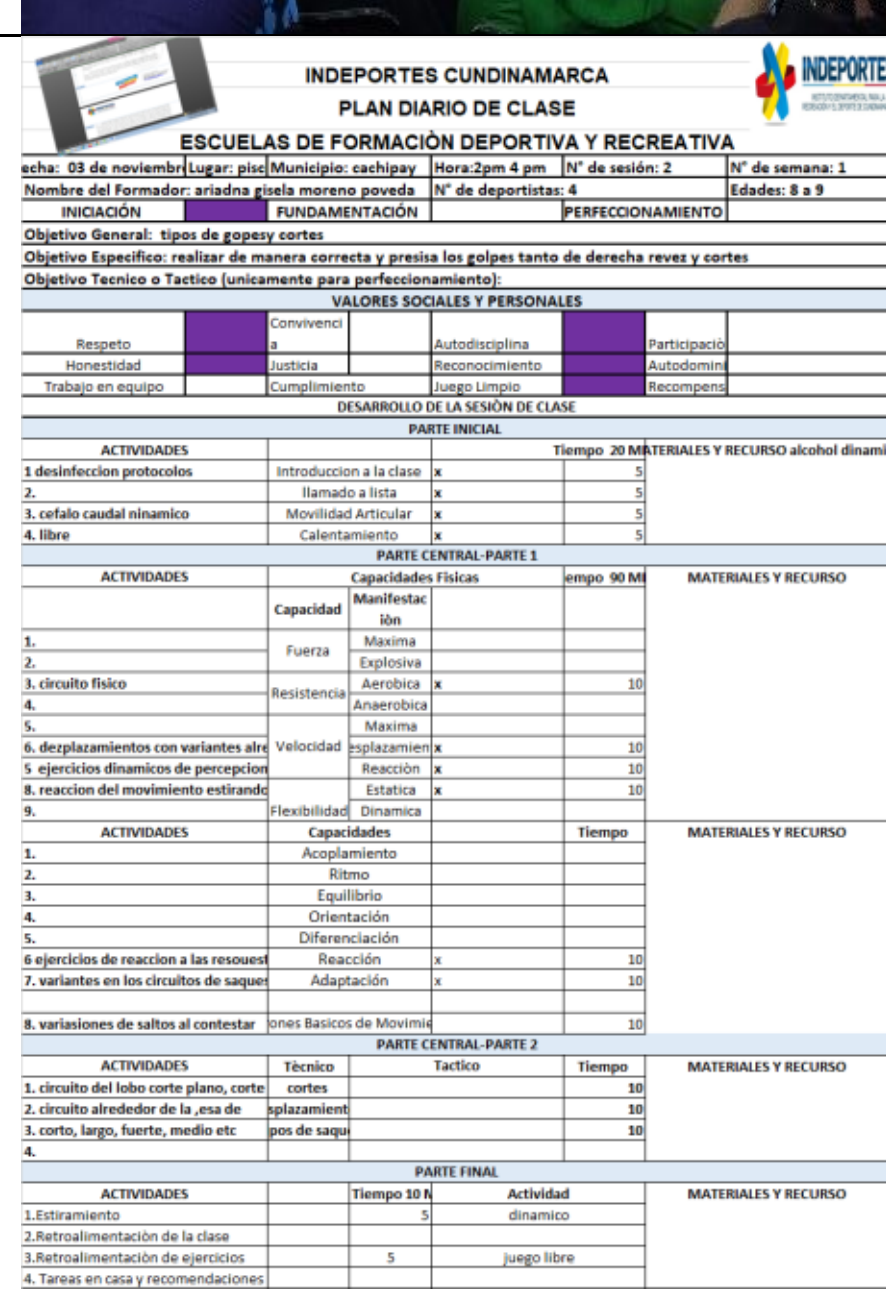
CERTIFICA

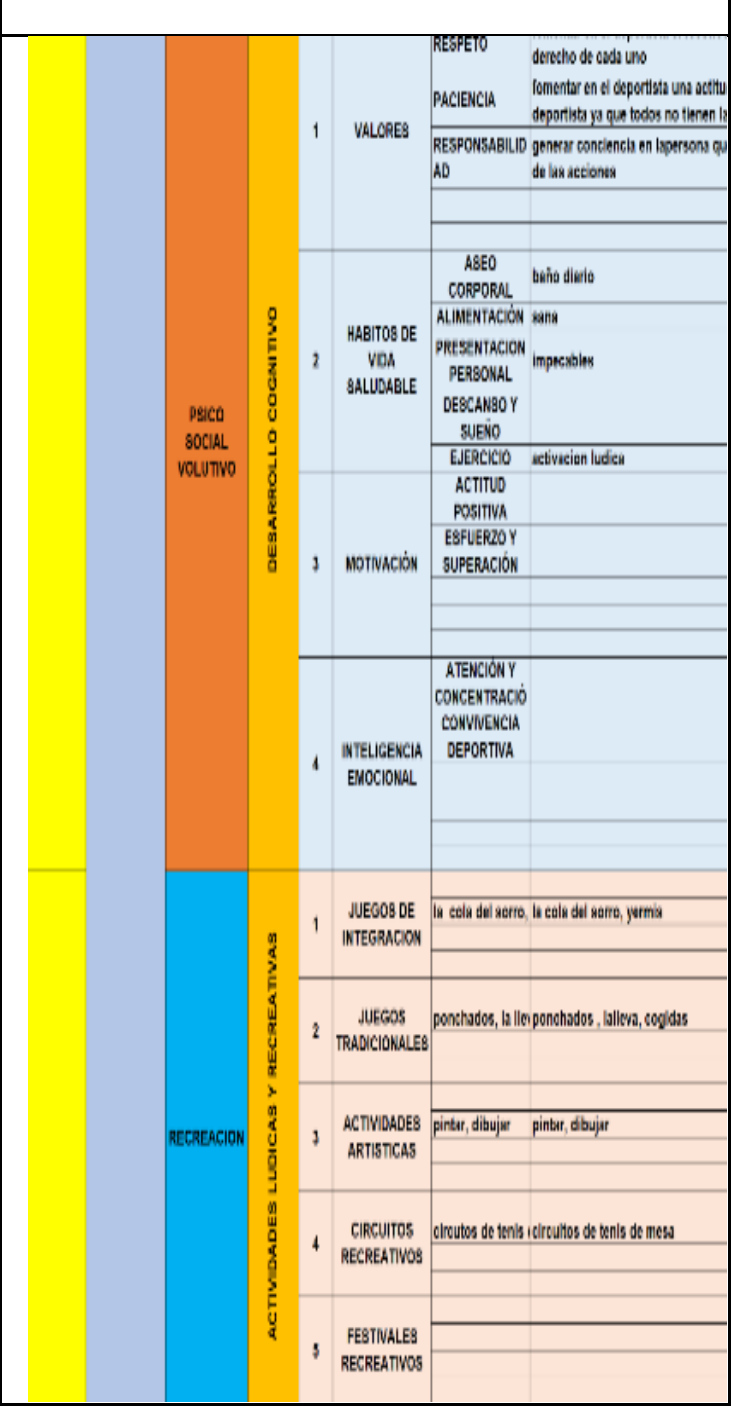
Que, ARIADNA GISELA MORENO POVEDA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585394 de Cachipay Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

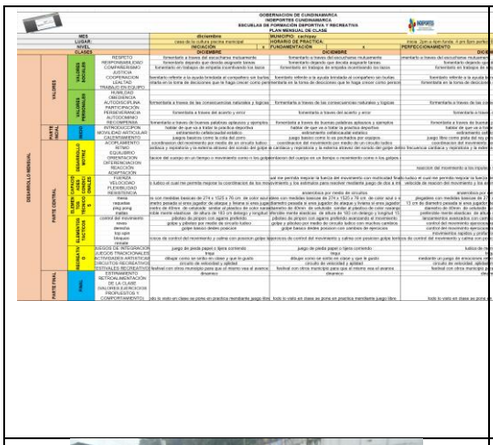
JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación

JUNTOS TRANSFORMAMOS CACHIPAY


INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



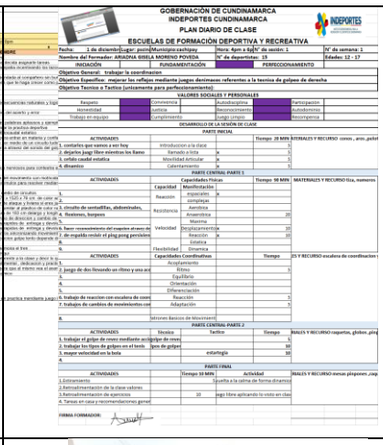
ANEXO DICIEMBRE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANIMETRIA - cachipay

MES	diciembre
LUGAR:	casa de la cultura parte municipal
HORARIO DE PRACTICA:	inicia: 2pm a 6pm fecha: 6 pm 8pm perfeccionamiento
FUNDAMENTACIÓN	X
PERFECCIONAMIENTO	X

	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
VALORES – SALUDO DEPORTIVO	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPROMISO HONESTIDAD	fomentarlo a traves del escuchamos mutuamente. fomentarlo dejando que decida asignarle tareas. fomentarlo en trabajos de empatia coordinando los bailes	fomentarlo a traves del escuchamos mutuamente. fomentarlo dejando que decida asignarle tareas. fomentarlo en trabajos de empatia coordinando los bailes	orientarlo a traves del escuchamos mutuamente. fomentarlo dejando que decida asignarle tareas. fomentarlo en trabajos de empatia coordinando los bailes
VALORES – SALUDO DEPORTIVO	COOPERACIÓN LEALTAD TRABAJO EQUIPO	fomentarlo referirse a la ayuda brindada al compañero sin burlas. atarlo en la toma de decisiones que lo haga crecer como persona	fomentarlo referirse a la ayuda brindada al compañero sin burlas. fomentarlo en la toma de decisiones que lo haga crecer como persona	fomentarlo referirse a la ayuda brindada al compañero sin burlas. fomentarlo en la toma de decisiones que lo haga crecer como persona
VALORES – HABILIDADES PERSONALES	AUMILDAD OBEDIENCIA RESPONSABILIDAD PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTOESTIMA AUTOCONFIANZA	fomentarlo a través de las consecuencias naturales y logicas	fomentarlo a través de las consecuencias naturales y logicas	fomentarlo a través de las consecuencias naturales y logicas
PARTE INICIAL – INICIO	ANTICIPACIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	fomentarlo a través del acierto y error. hablar de que es a través de la practica deportiva	fomentarlo a través del acierto y error. hablar de que es a través de la practica deportiva	fomentarlo a través del acierto y error. hablar de que es a través de la practica deportiva
PARTE INICIAL – INICIO	ACTIVIDAD	entrelazando cabeza,cuello,hombros. juegos basicos como la cola del zorro	entrelazando cabeza,cuello,hombros. juego basico como la cola pochadita por arquitos	entrelazando cabeza,cuello,hombros. juego libre como pata del rey
PARTE CENTRAL – DESARROLLO	RITMO EQUILIBRIO COORDINACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN ADAPTACIÓN	condiciones basicas de 27m x 15m x 7m con de color azul para los juegos de atajar y llevarse a otro jugador. aplicando y reproduciendo a la exterior alrededor del cuerdo del golpe de la cabeza y reproduciendo a la exterior alrededor del cuerdo del golpe	condiciones basicas de 27m x 15m x 7m con de color azul para los juegos de atajar y llevarse a otro jugador. aplicando y reproduciendo a la exterior alrededor del cuerdo del golpe	condiciones basicas de 27m x 15m x 7m con de color azul para los juegos de atajar y llevarse a otro jugador. aplicando y reproduciendo a la exterior alrededor del cuerdo del golpe
PARTE CENTRAL – DESARROLLO – FISICO CAPACIDADES FISICAS	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	la ludico el cual no permita mejorar la coordinacion de los movimientos	qué no permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina	todos el cual no permita mejorar la fuerza del movimiento con motricidad fina
PARTE CENTRAL – DESARROLLO – TECNICO HABILIDADES DEPORTIVAS	ELEMENTOS TECNICOS DEL DEPORTE	estrategias por medio de circuitos	estrategias por medio de circuitos	estrategias por medio de circuitos
PARTE CENTRAL – DESARROLLO – TACTICO	ELEMENTOS TACTICOS DEL DEPORTE	4. con medidas basicas de 27m x 15m x 7m de color azul para los juegos de atajar y llevarse a otro jugador. cuerdo a la exterior del cuerdo del golpe dentro de 45mm de diámetro pesada a otro jugador de atajar y llevarse a otro jugador.	4. jugadores con medidas basicas de 27m x 15m x 7m de color azul para los juegos de atajar y llevarse a otro jugador. 12 cm de diámetro pesada a otro jugador de atajar y llevarse a otro jugador.	4. con medidas basicas de 27m x 15m x 7m de color azul para los juegos de atajar y llevarse a otro jugador. cuerdo a la exterior del cuerdo del golpe dentro de 45mm de diámetro pesada a otro jugador de atajar y llevarse a otro jugador.
PARTE CENTRAL – DESARROLLO – TACTICO	CONTROL DEL MOVIMIENTO	juegos de pinzas con agarre preferido.	juegos de pinzas con agarre preferido. avanzando el movimiento.	juegos de pinzas con agarre preferido. avanzando el movimiento.
PARTE CENTRAL – RECREATIVA	JUEGOS DE INTEGRACIÓN JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS	juego de pinta pasa y tijera contrario.	juego de pinta pasa y tijera contrario.	juego de pinta pasa y tijera contrario.
PARTE FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DIALOGO	fomentar el trabajo en equipo.	fomentar el trabajo en equipo.	fomentar el trabajo en equipo.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 de diciembre Lugar: parque 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
INDUCCIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: trabajar la coordinacion
Objetivo Específico: mejorar los reflejos mediante juegos destinados: referentes a la tenica de golpeo de derecha
Objetivo Tecnico a Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compromiso		Autodisciplina	Participación
Honestidad		Critica		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego limpio	Responsable

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO conos , aros ,pelot
1. contarles que vamos a ser hoy	Introduccion a la clase	5	
2. dejarlos jugr libre ejercitos los Ramo	Ramado a tota X	5	
3. orfido coudd estatica	Movilidad Articular X	5	
4. A. dinamico	Calentamiento X	5	

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO tiza, numeros
	Capacidad	Manifestación		
1.	Reacción	Injertares complejas	X	
2. circuito de zentadillas, abdominales,	Resistencia	Aeróbica		
3. fleotenes, burpees		Anaeróbica	20	
4.		Maxima		
5. fase: reconocimiento del espacio atraves de	Velocidad	Desplazamiento	10	
6. de equipito cruisi vi ping pong pericicos		Reacción X	20	
7.		Estatica		
8.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	25 Y RECURSO escalera de coordinacion t
1.	Acoplamiento		
2. juego de don filonardo un ritmo y una arc	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.			
9.	Valores Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Ritmica	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO raquetas, globos ,pla
1. trabajar el golpe de revez mediante ac		golpe de cruce	5	
2. trabajar los tipos de golpes en el tenis		tipos de golpes	50	
3. mayor velocidad en la bola		estartegia	30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO mesas pingpones ,cap
1.Estiramiento		Pequeña a la calma de forma dinamica	
2.Retroalimentacion de la clase valores			
3.Retroalimentacion de ejercicios	10	juego libre aplicando lo visto en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:









INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
TENIS DE MESA / CACHIPAY / ARIADNA MORENO

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

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

SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION

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

CERTIFICA

Que, **ARIADNA GISELA MORENO POVEDA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069585794 de Cachipay Cundinamarca; prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el periodo 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

Gloria Manuela Sánchez
ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municip
Teléfono: 3142975924 Teléfono móvil: 3142975924
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.c
Código postal 25281





