GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	CHAGUANI
MONITOR	SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
MES	MARZO

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	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	3138318170																			0				1		1	1				1		5	4	1	80%
2	ANGIE TATIANA VELASQUEZ	3113301875																			1				1		0	1				1		5	4	1	80%
3	BRANDON BERNAL	3118776638																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
4	CRISTIAN ALFONSO FORIGUA D	3124922376																			0				1		1	1				1		5	4	1	80%
5	DAVID SANTIAGO GONZALEZ V	3124129505																			1				1		0	0				1		5	3	2	60%
6	DEIKER ALEJANDRO PEREZ	3123628227																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
7	GABRIEL SANTIAGO CORTES	3118935310																			1				1		1	0				1		5	4	1	80%
8	ANDRES DAVID CONTRERAS	3206145086																			1				1		1	1				0		5	4	1	80%
9	JHOJANES ANDREY ARENAS	3223842088																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
10	JUAN DAVID MORENO	3123628227																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN ACOSTA V	3123064302																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
12	LAURA DIAZ	3206145086																			1				1		1	1				0		5	4	1	80%
13	LAURA ALEJANDRA VASQUEZ	3132490483																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
14	LUIS ANTONIO VERGARA M	3222232671																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
15	MARTIN DANIEL RAMIREZ	3115298754																			1				0		1	1				1		5	4	1	80%
16	NIKOL TATIANA ZAMORA E	3202941415																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
17	KAROL CONTRERAS	3206145086																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
18	SANTIAGO VALENCIA ARENAS	3117195532																			1				0		1	1				1		5	4	1	80%
19	SHARIK DANIELA GONZALEZ V	3108789784																			0				1		1	1				1		5	4	1	80%
20	SOFIA VALENTINA PRIETO	3208152817																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
21	VALERIA BERNAL GARCIA	3115842631																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
22	YEIMI CAROLINA OSORIO	3115830575																			1				1		1	1				1		5	5	0	100%
23	ROGER ANTONIO ORTIZ	3208629986																			1				1		1	0				1		5	4	1	80%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL MONITOR	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	CHAGUANI
MONITOR	SANDRA PATRICIA NAVAS
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
MES	MARZO

No.		TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			ACUMULATIVO			
			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	3138318170	5	4	1																5	4	1	80%
2	ANGIE TATIANA VELASQUEZ	3113301875	5	4	1																5	4	1	80%
3	BRANDON BERNAL	3118776638	5	5	0																5	4	1	80%
4	CRISTIAN ALFONSO FORIGUA D	3124922376	5	4	1																5	5	0	100%
5	DAVID SANTIAGO GONZALEZ V	3124129505	5	3	2																5	4	1	80%
6	DEIKER ALEJANDRO PEREZ	3123628227	5	5	0																5	3	2	60%
7	GABRIEL SANTIAGO CORTES	3118935310	5	4	1																5	5	0	100%
8	ANDRES DAVID CONTRERAS	3206145086	5	4	1																5	4	1	80%
9	JHOJANES ANDREY ARENAS	3223842088	5	5	0																5	4	1	80%
10	JUAN DAVID MORENO	3123628227	5	5	0																5	5	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN ACOSTA V	3123064302	5	5	0																5	5	0	100%
12	LAURA DIAZ	3206145086	5	4	1																5	5	0	100%
13	LAURA ALEJANDRA VASQUEZ	3132490483	5	5	0																5	4	1	80%
14	LUIS ANTONIO VERGARA M	322223267	5	5	0																5	5	0	100%
15	MARTIN DANIEL RAMIREZ	3115298754	5	4	1																5	5	0	100%
16	NIKOL TATIANA ZAMORA E	3202941415	5	5	0																5	4	1	80%
17	KAROL CONTRERAS	3206145086	5	5	0																5	5	0	100%
18	SANTIAGO VALENCIA ARENAS	3117195532	5	4	1																5	5	0	100%
19	SHARIK DANIELA GONZALEZ V	3108789784	5	4	1																5	4	1	80%
20	SOFIA VALENTINA PRIETO	3208152817	5	5	0																5	4	1	80%
21	VALERIA BERNAL GARCIA	3115842631	5	5	0																5	5	0	100%
22	YEIMI CAROLINA OSORIO	3115830575	5	5	0																5	5	0	100%
23	ROGER ANTONIO ORTIZ	3208629986	5	4	1																5	4	1	80%

FIRMA DEL MONITOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

DATOS GENERALES PARTICIPANTES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

No.	NOMBRES	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO DIA / MES / AÑO	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD O REG. CIVIL	TELEFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRONICO
1	LUIS ANTONIO	VERGARA MUNEVAR	15/08/2013	1.068.929.340	3125593037	No tiene correo electrónico
2	GABRIEL SANTIAGO	CORTES BRAVO	17/12/2013	1.150.187.278	3118935310	No tiene correo electrónico
3	CRISTIAN ALFONSO	FORIGUA DIAZ	20/06/2012	1.073.070.636	3124922376	No tiene correo electrónico
4	DAVID SANTIAGO	GONZALEZ VELASQUEZ	8/05/2013	1189715290	3124922376	No tiene correo electrónico
5	JUAN SEBASTIAN	ORTIZ GARAVITO	1/10/2012	1.072.750.067	3124129505	No tiene correo electrónico
6	SANTIAGO	VALENCIA ARENAS	2/09/2010	1.013.009.536	3117195532	No tiene correo electrónico
7	SHARIK DANIELA	GONZALEZ VELASQUEZ	11/06/2008	1.109.383.385	3108789784	No tiene correo electrónico
8	JUAN SEBASTIAN	ACOSTA VALDERRAMA	23/02/2004	1.012.319.170	3123064302	No tiene correo electrónico
9	JHOJANES ANDREY	ARENAS GALLO	15/03/2009	1.057.784.934	3223842088	No tiene correo electrónico
10	LAURA ALEJANDRA	VASQUEZ VELASQUEZ	11/06/2009	1.072.026.411	3132490483	No tiene correo electrónico
11	ANGIE TATIANA	VELASQUEZ NIETO	7/06/2009	1.072.747.956	3113301875	No tiene correo electrónico
12	ROGER ANTONIO	ORTIZ AYALA	14/08/2010	1.072.026.503	3208629986	No tiene correo electrónico
13	SOFIA VALENTINA	PRIETO	24/06/2010	1.026.316.879	3208152817	No tiene correo electrónico
14	VALERIA	BERNAL GARCIA	25/01/2012	1.072.026.316	3118776638	No tiene correo electrónico
15	ANDRES DAVID	CONTRERAS GARCIA	21/06/2008	1.072.026.350	3206145086	No tiene correo electrónico
16	DEIKER ALEJANDRO	PEREZ SILVA	7/03/2009	1583905	3123628227	No tiene correo electrónico
17	NIKOL TATIANA	ZAMORA ESPITIA	21/09/2008	1.072.026.368	3202941415	No tiene correo electrónico
18	YEIMI CAROLINA	OSORIO CALDERON	11/01/2010	1.072.026.453	3107709891	No tiene correo electrónico
19	MARTIN DANIEL	RAMIREZ	17/07/2012	1.072.026.644	3115298754	No tiene correo electrónico
20	JUAN DAVID	MORENO	27/09/2008	1.072.026.393	3123628227	No tiene correo electrónico

MUNICIPIO	CHAGUANI
DEPORTE	TENIS DE MESA
INICIACION	
MONITOR	SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO

TELEFONO DE CONTACTO	3115510838

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

DATOS GENERALES PARTICIPANTES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

No.	NOMBRES	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO DIA / MES / AÑO	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD O REG. CIVIL	TELEFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRONICO
1	BRANDON	BERNAL	6/07/2007	1.072.026.272	3118776638	No tiene correo electrónico
2	LAURA SOFIA	DIAZ CONTRERAS	17/11/2010	1.072.026.524	3206145086	No tiene correo electrónico
3	KAROL ANDREA	CONTRERAS GARCIA	21/08/2006	1.072.026.199	3206145086	No tiene correo electrónico
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

MUNICIPIO	CHAGUANI
DEPORTE	TENIS DE MESA
INICIACION	
MONITOR	SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO

TELEFONO DE CONTACTO	3115510838

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL Marzo 12 AL 17 Marzo 2018

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion
No. DE DEPORTISTAS	0

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: Incrementar y fortalecer la participacion de niños, jovenes en las actividades fisiscas a traves del tenis de Mesa que le permitan relacionarse y mejorar la calidad de vida.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
0	MARTES	12:00: a. m.	Bogota	Completar documentacion requerida para la contratacion del instructor	Gobernacion de Cundinamarca	Indeportes
0	JUEVES	11:00a.m	Secretaria de Cultura y deportes. Chaguani	Entrega de carta enviada por Indeportes al encargado de deportes	Acuerdos de Horarios.	Fotocopia de tarjeta de identidad y seguridad social
	VIERNES					
	SABADO					
	DOMINGO					

Sandra Patricia Navas Enciso		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° COORDINADOR ZONA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL Marzo 18 AL 24 Marzo 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion
No. DE DEPORTISTAS	22

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: Incrementar y fortalecer la participacion de niños, jovenes en las actividades fisiscas a traves del tenis de Mesa que le permitan relacionarse y mejorar la calidad de vida.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
0	LUNES	12 a 2:00pm y 2:15 a 6:15pm	Chaguani	Socializar en Escuelas Urbanas, Colegio y vereda La Polonia, se realizo Inscripciones para la escuela de formacion deportiva en tenis de mesa	Se pegaron carteleras informativas Recepcion de documentos	Fotocopia de tarjeta de identidad y seguridad social
1	MARTES	12 a 2:00pm y 2:15 a 6:15pm	Vereda La Polonia Polideportivo	Realizar Inscripciones para la escuela de formacion deportiva en tenis de mesa . Actividades ludicas y ejercicios lúdicas.	Recepcion de documentos Fotocopia de tarjeta de identidad y seguridad social. . Juegos realizando desplazamientos de todo tipo (para atrás, a cuatro patas, de cuclillas, agarrados al compañero, con pelotas a la pata coja, por encima de colchonetas, por encima de bancos etc.), reptaciones, transportar objetos (pelotas, aros, conos...) con una mano, con las dos, en la barriga, en la espalda, con los ojos cerrados etc.	El profesor podrá ir variando las consignas con roles de profesiones, deportes, etc. con el fin de que el alumno conozca profesiones que desconocía y que por imitación de otros niños las conozca. □ Organización Todos los niños irán corriendo o andando por todo el espacio, a través del cual habrá mucho material distribuido por el mismo. □ Desarrollo El profesor dirá consignas y los niños tendrán que representarlas; por ej. "De mayor quiero ser futbolista", los niños tendrán que asumir este rol, cogiendo un balón y conduciéndolo, imitando a los futbolistas, etc. Cada niño pueda hacerse con el material que desee con el fin de representar la profesión o deporte nombrado por el profesor. Algunas de las consignas que puede decir el profesor son: "De mayor quiero ser boxeador, escalador, jugador de baloncesto, guerrero, ninja, enano, buzo, carnicero, juez, electricista, fontanero, químico, investigador, etc."
	MIERCOLES	8:00am a 12:00am	Guaduas, Internet	Plan semanal.		
	JUEVES					
	VIERNES					
2	SÁBADO	8.00am a 12:00		Iniciar al tenis de mesa	Historia del Tenis de Mesa Reconocio con facilidad los implementos deportivos sus cuidadesos etc. Realizo tareas sencillas de coordinacion y equilibrio. Se logro exploracion de los elementos y el juego en la mesa de pin-pog. Primer contacto con la pelota y la pala:Pelotas variadas: de espuma, de gran tamaño, bi-color, globos, etc. Conos, vasos de plástico, aros, dianas, etc. llevar la raqueta un vaso boca abajo y dentro la bola caminar y pasar obstaculos. Poner lineas en el piso y saltar con ambos pies. Colocar palos en zig-zag y tocar con mano izquierda, derecha segun la orden del profesor. Ubicar soga en el piso en forma de saltar con los dos pies adentro, afuera.	1-CALENTAMIENTO:Comenzaran dando dos vueltas alrededor de las 6 mesas trotando. A continuación realizarán movimiento de brazos y pequeños saltos sin parar de trotar - Giro de muñeca y tobillo a la vez (primero partes derechas y después las izquierdas) - Giros circulares de cintura - Flexionar las rodillas - Movimiento suave de cuello (cuidado con el cuello, procurar que sea muy suave el giro) :Con este tipo de juegos se genero gran espectativa por los ejercicios realizados, como primer acercamiento a los implementos deportivos

La semana anterior se completo los documentos exigidos por indeportes para la contratacion.

Sandra Patricia Navas Enciso		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° COORDINADOR ZONA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDA	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL Marzo 25 AL 31 Marzo 2018

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion
No. DE DEPORTISTAS	20

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: Incrementar y fortalecer la participacion de niños, jovenes y adultos en las actividades fisicas a traves del tenis de Mesa que le permitan relacionarse y mejorar la calidad de vida.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
3	LUNES	12:00 a 2:00 pm 2:15pm- 6:15pm	Vereda la Polonia. Polideportivo	Conocer y Agarrar la raqueta en diferentes estilos	Los jugadores de iniciación no están acostumbrados al golpe de la pala con la pelota, por lo tanto no tendran ningun control. Para mejorar en ese aspecto, una manera sencilla y a la vez entretenida es que los jugadores hagan toques con la pelota. Conoce los tipos de agarre.Se ubica en posicion correcta en la Mesa de pin-pong. Se Enseño la importancia del calentamiento y estiramiento, en cada seccion e higulene.Se logro exploracion de los elementos y el juego en la mesa de pin-pog. Se coloca en la mesa 3 bolos y el niño con el golpe ala bola losderrumbara. El niño con un cono tratara de de encholocar la bola que ha mandado el instructor en la mesa. juego pre-deportivo adaptado N° 1: Conociendo mi raqueta. Objetivo: Conocer los diferentes tipos de agarre. Habilidades del Tenis de Mesa: Agarre. Formas organizativas: Individual. Materiales: Raquetas de madera, sin revestir. Desarrollo del juego: Cada niño ejecutará los diferentes tipos de agarre a la señal del profesor. Orientaciones metodológicas: Insistir en posición correcta de los dedos que empuñan la raqueta según el tipo de agarre ejecutado. Ganará el que menos error cometa	Empezar a cojer la pala, dejamos la raqueta encima de la mesa con el mango hacia fuera, y el niño tiene que cojer la pala desde esta posición. Juego del duelo "Cow-Boy": Dos niños se ponen uno enfrente del otro, cuando el entrenador da la señal, tienen que ir a cojer la pala (están en el suelo, delante suyo), y hacer como que "disparan" al otro. Gana el más rápido y que mejor ha empuñado la raqueta. Juego por parejas con obstaculos para el manejo raqueta pin-pong
4	MARTES	12:00 a 2:00 pm 2:15pm- 6:15pm	Vereda la Polonia Polideportivo	Practicar el equilibrio, y precisión en el espacio y el ritmo	Juego: El acróbata. Objetivo: Caminar con la pelota encima de la raqueta. Habilidades del Tenis de Mesa: Equilibrio. Material: Raqueta de madera rústica, pelota rústica y obstáculos. Desarrollo del juego: Se forman los niños en hileras y a la señal del sábato saldrán en pareja caminando entre obstáculos y en el último van a efectuar una cuclilla realizando equilibrio con la pelota encima de la raqueta, regresarán de la misma manera y le darán la raqueta y pelota a la pareja que le toca.Orientaciones metodológicas: Los niños colocarán la pelota encima de la raqueta y la mantendrán sobre la superficie de la raqueta, a la señal estos saldrán caminando a una distancia de 5 metros, evitando que esta caiga al suelo hasta llegar a la línea final. Reglas: Los niños deben esperar su turno y cumplir el recorrido, la pelota no debe caerse.	Juego: Pasar el globo por el aro. Material: Raqueta de madera y globo. Desarrollo del juego: En cuatro hileras enfrentadas los primeros niños correrán hasta llegar al aro deberán de pasar el globo por dentro del mismo. Orientaciones metodológicas: Se debe colgar un aro a la altura de la parte superior del cuerpo de los jugadores o un jugador sujete el aro. Reglas: Los niños deben desplazarse y golpear tratando de pasar la pelota por dentro del el aro.
	MIERCOLES	7:00am a 11:00am	Internet	Realizar elPlan semanal	Atividades.	
	VIERNES					
5	SABADO	8:00am a- 12:00 pm	Polideportivo	Desarrollar los movimientos básicos de los golpeos. Fomentar el cuidado del material	Juego:Pelota rodante. Habilidades del Tenis de Mesa: Agarre y golpeo. Formas organizativas: Individual Procedimiento organizativo: Frontal dispersos. Métodos: Explicativo-Demostrativo, repetición y juego. Material: Raqueta de madera y pelota. Desarrollo del juego: Sentados en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared, usando el revés rodar la pelota hacia la pared. Orientaciones metodológicas: Los niños deben estar sentados y a medida que vaya pasando el tempo comenzarán a alejese gradualmente de la pared.Reglas: Permanecer sentado y rodar la pelota lo hasta la pared.	Juego:Pique contra la pared. Objetivo: Lograr la precisión y control de la pelota. Formas organizativas: En dúos Material: Raqueta de madera y pelota rústica. Desarrollo del juego: A una distancia de 1m, tratarán de rebotar la pelota contra la pared uno primero y el otro después. Orientaciones metodológicas: insistirle en la posición de los dedos a la hora del agarre y lograr que cada niño realice el pique. Regla: La pelota debe picar una sola vez. Juego -La estrella. Cuatro columnas en forma de estrella, el último jugador a una señal sale corriendo llega a su columna entran en zigzag entre sus jugadores y el que llega primero toma lo que se encuentra en el centro de la estrella (una gorra). Se debe tener cuidado con la seguridad, porque los alumnos pueden chocar al centro.

los tiempos son largos y la tematica corta por que los niños y jovenes vienen a distintas horas durante el dia, ya que solamente hay una mesa de ping-pong. Se realizo la semana anterior

Sandra Patricia Navas Enciso		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° COORDINADOR ZONA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CHAGUANI
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	12 MARZO al 31 MARZO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
5 A.M. A 6 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
6 A.M. A 7 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
7 A.M. A 8 A.M.	ACTIVIDADES			Plan pedagogico					
	SEDE DE TRABAJO			Guaduas					
8 A.M. A 9 A.M.	ACTIVIDADES			Plan pedagogico			Tenis de Mesa		
	SEDE DE TRABAJO			Guaduas			Polideportivo		
9 A.M. A 10 A.M.	ACTIVIDADES			Plan pedagogico			Tenis de Mesa		
	SEDE DE TRABAJO			Guaduas			Polideportivo		
10 A.M. A 11 A.M.	ACTIVIDADES			Plan pedagogico			Tenis de Mesa		
	SEDE DE TRABAJO			Guaduas			Polideportivo		
11 A.M. A 12 M.	ACTIVIDADES						Tenis de Mesa		
	SEDE DE TRABAJO						Polideportivo		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CHAGUANI
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	12 MARZO al 31 MARZO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12 M. A 1 P.M.	ACTIVIDADES	Tenis de Mesa	Tenis de Mesa				Tenis de Mesa		
	SEDE DE TRABAJO	Vereda La Polonia	Vereda La Polonia				Polideportivo		
1 P.M A 2 P.M.	ACTIVIDADES	Tenis de Mesa	Tenis de Mesa						
	SEDE DE TRABAJO	Vereda La Polonia	Vereda La Polonia						
2 P.M. A 3 P.M.	ACTIVIDADES	Tenis de Mesa	Tenis de Mesa						
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo	Polideportivo						
3 P.M. A 4 P.M.	ACTIVIDADES	Tenis de Mesa	Tenis de Mesa						
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo	Polideportivo						
4 P.M. A 5 P.M.	ACTIVIDADES	Tenis de Mesa	Tenis de Mesa						
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo	Polideportivo						
5 P.M. A 6 P.M.	ACTIVIDADES	Tenis de Mesa	Tenis de Mesa						
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo	Polideportivo						
6 P.M. A 7 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR SANDRA PATRICIA NAVAS ENOSO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADAPTACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			1	Sistema de agarre de la raqueta	Conocer los estilos de agarre de la raqueta	5 Horas	1	Explicacion del Agarre de la raqueta.Los jugadores de iniciacion no están acostumbrados al golpe de la pala con la pelota, por lo tanto no tendrán ningun control. Para mejorar en ese aspecto, una manera sencilla y a la vez entre Se Enseño la importancia del calentamiento y estiramiento, en cada sección a trabajare. Se coloca en la mesa 3 bolas y el niño con el golpe sin bola losderrumbare. El niño con un cono o base de de anchocolar la bola que he mandado el instructor en la mesa. Empezar a coger la pala, dejamos la raqueta encima de la mesa con el mango hacia fuera, y el niño tiene que coger la pala desde esta posición. Juego del duelo "Cow-Boy": Dos niños se ponen uno enfrente del otro, cuando el entrenador da la señal, tienen que ir a coger la pala (están en el suelo, delante suyo), y hacer como que "disparan" al otro. Gana el más rápido y que mejor ha empuñado la raqueta. Juego por parejas con obstaculos para el manejo raqueta pin-pong	1	Se logra exploracion de los elementos y el juego en la mesa de pin-pong.
							2	¿Explicacion El triángulo Uno de los mejores ejercicios para los jugadores de nivel intermedio de tenis es el juego del triángulo. Consiste en formar un triángulo que englobe varias partes de la cancha. Cada jugador tendrá una posición y deberá golpear la pelota con el golpe más indicado para cada lugar. Por ejemplo, el niño que se coloque en el fondo de la pista, deberá servir o sacar la pelota. Cada cierto tiempo, los pequeños tendrán que rotar posiciones para perfeccionar el golpe en cada una de ellas.	2	Practica Juegos mejorando su agarre.
							3	Juego de agilidad o 'serpiente' Dicho ejercicio se puede combinar con uno de agilidad. El entrenador tendrá que lanzar a la cancha el mismo número de pelotas que de niños está entrenando excepto una. Los pequeños deberán ir en busca de una pelota y botarla con la raqueta. También que ser réplicas para no quedarse sin bola, ya que los que se quedan sin ella serán descalificados.	3	Agilidad
							4	A cada equipo se le dará un nombre, ya sea azul o amarillo. Se nombrara diferentes colores, cuando sea nombrado el color de uno de los equipos el grupo correspondiente correra hasta el final de espacio para salvarse. El otro equipo tendrá que atrapar a todos los jugadores que pueda para sumar más jugadores a su equipo. Realizar varias repeticiones. Ganará el equipo que al final tenga más jugadores. VARIANTES Organizar a los equipos en diferentes posturas (arrodillados, rectos, acostados, etc.). Nombrar a cada equipo con más colores color.	4	Se recrea participando en los diferentes juegos.
							5	Juego:Conociendo mi raqueta. Objetivo: Conocer los diferentes tipos de agarre. Habilidades del Tenis de Mesa: Agarre. Formas organizativas: individual. Procedimiento organizativo: Frontal dispersos. Métodos: Explicativo-Demostrativo y Juego Tiempo: 5 minutos. Materiales: Raquetas de madera, sin revestir. Desarrollo del juego: Cada niño ejecutará los diferentes tipos de agarre a la señal del profesor. Orientaciones metodológicas: Insistir en posición correcta de los dedos que empuñan la raqueta según el tipo de agarre ejecutado. Ganará el que menos error cometa.	5	Participa activamente para mejorar los tipos de agarre.
			2	Posicion_desplazamiento	Posicion balanceo y coordinacion	10 Horas	1	Se requiere de una flexión continua de las piernas para la reacción instantánea de los ataques.	1	Conoce el balanceo para desplazarse.
							2	El juego será dirigido por el entrenador para siempre al servicio lo realizara quien inicie al juego. Corrección de agarre de la raqueta	2	Participa en partidas sencillas.
							3	Desplazarse entre conos saltar desplazarse Descripcion: Los alletas se desplazaran entre conos o pelotas y en la última pelota o cono realizara un salticu y después se desplazara al lateral o al diagonal o al frente Serie: (2 - 3) Repeticiones: (8 - 10) Medios. (Raquetas, Conos y Pelotas) Variante: (Sin raquetas ni pelotas, con raqueta y con pelotas) Pausa. (2 minutos entre cada serie) Capacidad Predominante. (Coordinación, Anticipación, Ritmo y Acoplamiento	3	Se desplaza con seguridad.
							4	Nombre: La T Objetivo: Ejecutar desplazamientos laterales y hacia delante. Descripción/realización: Este ejercicio se puede realizar sin y con pelotas Al sonido del silbato o de una palmada (, los jugadores saldrán del medio de la línea de fondo, el entrenador previamente habrá situado 4 marcas hacia donde los jugadores se desplazarán y ejecutará un movimiento de hombro en desplazamiento en cada uno de ellas. Los desplazamientos se realizaran cortos este ejercio también se realizara con pelotas Series: (2 - 3) Repeticiones: (3 / 4) Variante: Método: Explicativo, demostrativo y repeticiones. Pausa. (2 minutos) Capacidad Predominante. (Rapidez, Ritmo, Acoplamiento y Cambios Motrices) Indicaciones Metodológicas: Deberá mantener una postura adecuada.	4	Practica juegos para mejorar los desplazamientos.
							5	Nombre : rueda y salir Objetivo: Ejecutar desplazamientos alrededor del cono y saltar hacia adelante Descripción/ Realización: los alletas se prepararé en el medio de la línea de fondo, con la raqueta. Este ejercicio se realizara sin y con pelotas y raquetas El profesor le lanzará con la mano pelotas de manera diferentes, y en distintas distancias, así sucesivamente para los desplazamientos hacia adelante. La jugadora debe llegar y golpear de manera adecuada y regresar al punto de salida para de nuevo realizar el ejercio. Repeticiones: 3 / 4 repeticiones. Medios: Conos, Raquetas, Pelotas Variante: Se puede atrapar la pelota y con raqueta puede golpearla Pausa. (2 minutos).Capacidad Predominante. (Coordinación. Rapidez, Agilidad) Método: explicativo, demostración y repeticiones.Adicaciones Metodológicas: La jugadora deberá tener un agarre correcto, una postura y preparación adecuada para la realización de este ejercicio.	5	Aquiere agilidad por el balanceo.

		TECNICO	3	Tecnica de saque corto, largo, con las devoluciones de los diferentes servicios.	Aprender a dominar tecnicamente el saque. Identifica la posicion para realizar saque corto y largo.	15 Horas	1	Los dos primero de la final se ubican cada uno a un extremo JUEGO REY DE LA MESA NUMERO DE JUGADORES 2 o más. MATERIALES 2 raquetas. 1 bola. 1 mesa. COMO SE JUEGA Se inicia el juego de tenis de mesa. Se jugará a 5 puntos sin alargues. Los servicios serán alternarnos de a una vez. siempre inicia sirviendo el retador. El jugador ganador será el rey y seguirá jugando y el derrotado dará el turno al siguiente de la fillera. VARIANTES Jugar a 3 o 1 punto.	1	Practica saques.
							2	Una jugada es el periodo durante el cual está en juego la pelota. Un tanto es una jugada cuyo resultado es anotado, una anulación es una jugada cuyo resultado no se anota.	2	Mantiene la pelota al lado contrario evitando que el contrario la devuelva.
							3	Posición inicial: • Pelota encima de la mano, que está extendida. • Se deja caer la pelota por encima de la mesa y tras la línea de fondo. 2. Movimiento hacia atrás: • Se lanza la pelota hacia arriba (mínimo 15 cm.) mientras se echa la pala hacia atrás 3. Movimiento hacia delante: • La pala se recita hacia delante y golpea la pelota. 4. Terminación: • Se vuelve a la posición inicial de golpe de derecha y revés. • Nos preparamos para darle otra vez.	3	Aquiere la posicion correcta para el saque.
							4	El servicio es el movimiento inicial y el mas individual. Hay muchos tipos de servicio, que juntos con diferentes variaciones crean muchas combinaciones. Es también el único movimiento que no depende del contrincante, eso hace de este movimiento realmente único, que puede resultar en una gran ventaja para el jugador que realiza el servicio. Parate cerca a la mesa, aunque el servicio puede ser realizado en el lado derecho y el centro de la mesa, la mayoría de servicios son realizados en la mitad izquierda de la mesa. Tu anteabrazo es el que guiara la acción. Crea un espacio adecuado para permitir el movimiento de tu anteabrazo. Asegurate que el tiras la bola, este debe estar detrás de la mesa.	4	Mejora los saque teniendo los consejos dados.
							5	Cada alumno coge una raqueta y dos pelotas: una de goma espuma, que ralentizará el juego y otra para el juego normalindividualmente. Golpear la pelota: Alternando lado rojo y negro de la pala. Utilizando distintos efectos. igual, pero con la mano no dominante. igual, pero desplazándonos por la pista y chocando las manos de los compañeros con la mano libre. igual, pero con la mano no dominante. Contra el suelo, siguiendo el rastro de una línea de la pista polideportiva.	5	Participa activamente con ejercicios para mejorar el saque corto
			4	Servicio paralelo, con efecto contrarrestarlo	Desarrollar en el niño la habilidad de tener opciones en el saque durante un partido	9 Horas	1	En el saque es muy importante la precisión. Para aprender a controlar los saques, colocaremos un objeto plano encima de la mesa (ej: cuaderno, libro...) o marcaremos un área en la mesa con tiza. El objetivo de esta luego es colocar ese objeto en el lugar de la mesa en el que queramos que bote la pelota, de manera que se pueda hacer una competición entre los jugadores para ver quién tiene mayor porcentaje de precisión en el saque.	1	Practica juegos para la precision del saque.
							2	El entrenador en el inicio del juego estara siempre, hasta que considere que los niños ya estan familiarizados con el juego. Cada niño golpeara la bola una vez y correra al final de la fila a esperando su turno. La bola debe mantenerse en movimiento continuo. VARIANTES Permitir al jugador golpear sólo con la derecha.	2	Se diverte realizando ejercicios sin que la deje caer.
							3	Las devoluciones de los servicios serán en función del tipo de servicios cortos o largos, con independencias de unas variaciones de efecto y velocidad. Siempre intentar atacar el eq ue con seguridad y efecto cuando exista un mínimo de posibilidades. Este actitud no es tan solo una forma de restar, sino tambien un a forma de presionar al rival psicologicamente, provocando incertidumbre y un desánimo en la calidad de los saques. Si no se puede atacar, debemos intentar controlar el transcurso del mismo, uno de los jugadores puede alternar, sin avisar al otro y lanzarle cruzado, para posteriormenta seguir con el paralelo.	3	Aprende a sacar paralelo por medio de juegos.
							4	En esta fase, la pelota está ubicada hacia la derecha con la cara perpendicular al suelo y la punta dirigida hacia la derecha. Las piernas flexionadas, el pie izquierdo ligeramente hacia delante, el pranco vuelto hacia la derecha y el hombro hacia atrás. La pelota se ubica en la palma de la mano izquierda. El jugador lanza la pelota hacia arriba en forma vertical con un mínimo de 16 cm. Luego golpea la pelota para que de un bote en el lado del jugador que esta sirviendo y luego otro bote en el lado del jugador que recibe.	4	Mejora a sacar correctamente.
							5	El juego consiste en realizar un peloteo paralelo. En el transcurso del mismo, uno de los jugadores puede alternar, sin avisar al otro y lanzarle cruzado, para posteriormenta seguir con el paralelo. Esto ayuda a conseguir mayor movilidad en piernas y cintura.	5	Mejora los saques.
							1	Corte Peloteo o corte: Las piernas semi-flexionadas, la pelota semi cubierta, la mirada fija en la pelota. Se golpea la pelota en lo más alto de su bote, ligeramo efectua una ligero rotación hacia la izquierda para facilitar elmovimiento, permaneciendo el hombro izquierdo hacia delante, La pelota termina su curso dentro del tranco.Corte de revés: El golpe debera efectuarse en la fase ascendente de la trayectoria de la pelota y golpear en la parte central inferior. En la finalización del golpe la paleta prosiguará su avance hacia la red y prácticamente hasta que la articulación del codo está casi extendida. Lapaleta estará en posición abierta.	1	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos en la ejecucion básicos de las modalidades deportivas individuales
							2	Corte Actividades para el Corte de Derecha: - Hacer un rectangulo en la pared con tiza, hacer rebotar la pelota en elsuelo y golpeando con la paleta dirigiéndola al rectangulo. - Entre 4 alumnos, dos tujetan una cuerda que sirve como red, los demasdos alumnos cada uno a un lado de la cuerda, golpean la pelota hacia elotro lado del compañero. - Con un recipiente lleno de pelotas, el profesor lanzara de a una pelota con un máximo de 10 pelotas, primero en la diagonal derecha y luego repetirá en la diagonal izquierda. - Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno. - Peloteo o corte - Actividades corte - Golpe de derecha: Repetir actividades - Golpe de reves: repetir actividades	2	Realiza los fundamentos técnicos del os deportes individuales y de conjunto mostrando habilidad y destreza en su ejecución.

			5	Corte de derecha e izquierda, efectos dados a la bola, remates y contragolpes.	Practica el corte de derecha e izquierda, efectos , golpes decisivos (remates) y contragolpes, mejorando sus golpes dados a la pelota.	17 Horas	3	Efectos . El alumno aprenda a hacer girar la pelota en un principio solo (con raqueta y pelota, posteriormente jugando contra la pared solo y luego con un compañero. La idea es buscar hacer rozar la pelota ligeramente con cierta velocidad para que comience a rozar sobre sí misma. Esta golpe lo podemos descomponer en dos acciones : una primera que devuelve o aleja la pelota de su lugar de origen y otra que lo hace girar sobre si misma . Para efectuarlo girar mucho es suficiente rozarla únicamente pero a gran velocidad así podemos distinguir varios efectos: 1. En sentido vertical: rotacion hacia arriba es Top-spin, Rotacion hacia abajo: Corte. 2.En sentido horizontal: - De izquierda hacia la derecha. - De recacha ahcia la izquierda.	3	Realiza con velocidad los giros dados para realizar los efectos deseados.
							4	El remate es el golpeo ofensivo, en el que se imprime mucha velocidad a la pelota y tiene como objetivo terminar el punto. En lado contrario tenemos el bloqueo, un golpe defensivo en el que simplemente ponen la pala para devolver la bola, sin imprimir velocidad pero un gran ángulo. Este golpe de bloqueo es muy utilizado cuando tu rival esta alejado de la mesa de ping pong rematando y quieres que la devolución sea lenta y con un bote corto y pegado a la red. De esta manera podrás lograr cambiar el ritmo del juego y ser tú el que ataque.	4	Identifica las zonas para la realización de los remates.
							5	Darle efecto a la pelota. Puedes hacerlo al mover la muñeca de lado a lado o de arriba abajo al momento de golpear la pelota. Para contrarrestarlo, dale tu propio efecto a la pelota. Si tienes un rompevelas, practícalo contra una pared, experimentando con lo que funciona para ti. Piensa en cortar la pelota: darle un efecto hacia atrás desde la parte baja mientras viene hacia ti en su descenso. Esto hará girar la pelota, disminuirá su velocidad y la mandará en una nueva trayectoria. Experimenta hacer esto con tu golpe de derecha y de revés.	5	Desarrolla con agilidad y fuerza el efecto y como contrarrestarlo.
		TACTICO	1	Plan	Trazar un plan para ejecutar contra el contendor	10 Horas	1	Los jugadores deben ser capaces de aplicar una variedad de tácticas de ataque y defensa de acuerdo a como se desarrolla la situación.	1	Aplica la flexibilidad en aplicación de tactica
							2	Trazamos un plan para hacer que el contrario ejecute sus golpes más débiles, llevar el juego allí donde nos convenga	2	Actua con rapidez.
							3	Trazar 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	3	Maneja las fortalezas y debilidades del adversario.
							4	Para actuar de forma activa, tomar la iniciativa y ganar en posición ventajosa un partido, los jugadores deben utilizar todas las técnicas posibles para perturbar o confundir al juicio de los adversarios y darles una pista falsa. No deben exponer sus intenciones tácticas con demasiada anticipación y	4	Encubre la acciones para que su contendor no la adivine.
							5	Durante un partido, la concentración debe estar en el oponente, Es la mayor diferencia con la preparación la cual es el fuerte entre uno mismo y el oponente	5	Se concentra durante el partido.
			2	Cualidades	Analizar a su oponente y lo contrarrestar rapidamente	7 Horas	1	Anticipación dependiendo si la pelota que ella ha precisamente jugado es lenta o rápida.reunen información sobre el comportamiento del adversario.	1	Anticipacion
							2	Velocidad que tendrán que desarrollarse específicamente Agarrar la pelota lo más tempranamente posible después del rebote Darle velocidad a la pelota Moverse rápidamente. Todos los jugadores de alto nivel poseen estas armas, la única diferencia es su estilo de juego y por lo tanto, el porcentaje de aplicación.	2	Velocidad.
							3	La precisión del lugar de las pelotas de la mesa, la dirección de la pelota al lugar de la pelota.	3	Precision.
							4	Para concentrarse es necesario tener: la habilidad para enfocar la atención de uno en los elementos relevantes de su ambiente desechado por lo tanto todo lo que está fuera de la tarea para cumplir. la habilidad para mantenerla durante todo el partido. Para calmarse es necesario tener: la habilidad para controlar sus emociones y por lo consiguiente manejar en mejor formalos momentos cruciales de los partidos.	4	Concentracion
							5	El tenis de mesa es un juego de oposición, un duelo en el que el oponente es el principal elemento. Durante un partido, la concentración debe estar en el oponente, Es la mayor diferencia con la preparación la cual es el fuerte entre uno mismo y el oponente. Encontrar el estado o nivel de activación donde el jugador será más efectivo. (calmado o nervioso)	5	Comprende mejor al oponente.
			3	Inteligencia	Tener en cuenta los conocimientos sobre la Inteligencia de la tactica.	10 Horas	1	Al utilizar cualquier táctica, un jugador debe tener plena conciencia de su propósito	1	Mantiene su objetivo en el partido.
							2	Todo movimiento en la mesa debe estar al servicio de un determinado objetivo táctico.	2	Se concentra y anticipa para tomar una decision.
							3	Para que las acciones tengan un propósito determinado y para que la predicción sea precisa, el jugador debe poder ver claramente toda la situación, emplear su visión, tener ojos afilados y aumentar la habilidad de observar y juzgar las condiciones en ambos sectores de la mesa.	3	mantiene la posicion correcta para realizar un juicio con precision.
							4	Para ganar un partido los jugadores deben aprovechar todas las oportunidades que se le presentan para tomar la iniciativa que no siempre es atacar agresivamente. Es sobre todo realizar una acción que nos permita desarrollar e imponer nuestro estilo de juego de la mejor manera.	4	Mantiene la iniciativa hacia su contendor.
							5	Para poder atacar en forma efectiva, los jugadores deben, ante todo, saber vorlar la defensa, teniendo en cuenta la situación, y así permitirse volver a tomar la iniciativa del ataque La clave para distinguir la defensa activa de la pasiva es ver si la idea de demolar al adversario se concreta a través de la defensa: vale decir, si la defensa está al servicio del ataque.	5	Varia la defensa, segun el juego.
							1	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.	1	Toma conciencia de los puntos debiles.
							2	Los elementos fuertes del contrario./ Que elementos técnicos, que golpes, combinaciones de golpes o acciones son los que ejecuta con mejor calidad y regularidad	2	Aceptua los punto fuertes.

			4	Elementos	Conocer los elementos que se tienen para ser mas agiles con el contendor.	5 Horas	3	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	3	Cuantifica para corregir y progresar.
							4	Poder ejecutar nuestros elementos más fuertes en la mayor cantidad de puntos.	4	Descubre la riqueza del análisis cuantitativo y objetivo de su juego.
							5	Las normas del juego. Las normas del juego deben ser claras para todos, así como las penalidades a las faltas No permitir que el contrario ejecute los suyos	5	sabe el reglamento y sus faltas
			5	Golpe reves	Conoce la forma correcta para realizar el golpe de reves.	10 Horas	1	Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de una pelota en a diagonal del lado derecho, máximo 10 pelotas por cada alumno. - Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared. - Golpear la pelota con la paleta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo.	1	Participa activamente en los juegos para mejorar su reves.
							2	El alumno frente a la mesa, el pie izquierdo un poco más adelante que el derecho. La paleta abierta hacia delante, el tronco inclinado hacia delante las piernas semi-flexionadas.	2	Se ubica correctamente en la mesa para golpear la pelota en reves
							3	Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota, en la diagonal izquierda, máximo 10 pelotas por alumno. - Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared, sólo con el lado del revés de la paleta. - Golpear la pelota con la paleta sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo, golpear sólo con el lado de revés de la paleta. - Golpear la pelota en forma reiterada en la diagonal del lado derecho de la mesa. - Golpear la pelota sobre la pared, esperando que de un bote en el suelo.	3	Practica para mejorar el golpe de reves.
							4	Con un recipiente lleno de pelotas el profesor lanzará de a una pelota a ambos lados, una en la diagonal derecha y otra a la diagonal izquierda, con máximo de 20 pelotas por alumno. - Golpear la pelota con la paleta sobre un círculo o cuadrado contra la pared. - Golpear la pelota con la paleta, sobre la pared, esperar que de un bote en el suelo	4	Participe en los diferentes ejercicios de golpeo de la pelota.
							5	Hacer un rectángulo en la pared con tiza, hacer rebotar la pelota en el suelo y golpeando con la paleta dirigiéndola al rectángulo. - Entre 4 alumnos, dos sujetan una cuerda que sirve como red, los otros dos alumnos Cada uno al un lado de la cuerda, golpean la pelota hacia al otro lado del compañero	5	Realiza con entusiasmo las diferente actividades dadas por el profesor..
			1	Agilidad	Reconoce formas basicas de locomocion	10 Horas	1	Ir y tocar el cono devolverse, pasar agachado por el obstaculo.	1	Realiza ejercicios pa mejorar la motricidad gruesa.
							2	clapping en la cancha de baloncesto. Circuito de flechas	2	Maneja los cambio de posicion del cuerpo.
							3	Saltar liso en un solo sitio como si estubiera corriendo. Tuneles de reptacion	3	Aquiere agilidad, velocidad
							4	Nombre: Relevos arriba y abajo. Desarrollo: Se formarán hileras de niños/as de pie. Separados aproximadamente un metro y con piernas abiertas. El primero de cada equipo tendrá una pelota. A una señal del profesor/a pasará el balón por encima de la cabeza al de atrás, y éste a su vez pasará al siguiente entre las piernas. Así sucesivamente. Cuando la pelota llegue al último, éste corre para ponerse el primero, repitiendo todo el proceso. Edad: Más de 8 años. Agrupación: Individual. Varios Grupos. Material: Pelotas. Capacidad Física: Velocidad. Coordinación. Agilidad.	4	Mejora la motricidad gruesa.
							5	Tuneles de reptacion.Lo primero que hay que hacer es construir una especie de raqueta con un tubo de cartón y una cuerda, golpear la bomba sin dejarla caer.	5	Se diverte y pasa por obstaculos.
			2	Coordinacion	Contribuir a la formación integral de los estudiantes mediante el desarrollo de las cualidades físicas.	10 Horas	1	Saltar como en una golosa. Nombre: Pelea de gallos. Desarrollo: Se pondrán los alumnos/as por parejas, en cuclillas (agachados) y de frente. A una señal del profesor/a los niños/as comenzarán a botar y a la vez a empujar con las manos tratando de derribarse. Sólo con las manos. Se repetirá varias veces. Edad: Más de 6 años. Agrupación: Parejas. Grupo clase. Material: Ninguno. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Coordinación. Fuerza.	1	Se moviliza o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.
							2	Salto con varios aros en el piso con los dos piernas. Nombre: Los caballeros. Desarrollo: Se colocaran por parejas. Uno de sus componentes irá subido sobre los hombros del otro. El alumno subido intentará coger el máximo número de cintas colocadas en una cuerda a altura. Se pondrá un tiempo para su realización o un número de cintas determinado. Edad: Más de 10 años. Agrupación: Parejas. Grupo clase. Material: Cuerdas, cintas o trapos. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Fuerza. Coordinación.	2	Contribuir a la formación integral de los estudiantes mediante el desarrollo de un perfil internacional que les permita desenvolverse en un mundo globalizado, competitivo y multicultural.
							3	con una sola pierna en zig-zag. Nombre: Aros al aire. Desarrollo: Todos los alumnos/as cantarán por la pista libremente con un aro en la mano, todos menos uno. A una señal del profesor/a todo los niños/as tirarán los aros hacia arriba y saldrá a recogerlo. El jugador/a que no tiene aro deberá apropiarse de alguno. El que quede sin aro se le quedará y volverá a repetirse el proceso. Edad: Más de 8 años. Agrupación: Individual. Grupo clase. Material: Aros. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Velocidad. Coordinación.	3	Se translada su cuerpo en forma coordinada.
							4	según el color saltan en una o en dos piernas.Nombre: Pasar el río. Desarrollo: Se formarán equipos de cinco alumnos/as. Cada uno de estos tendrán una colchoneta que sostendrán cuenta de sus componentes. Sobre la colchoneta se situará el quinto alumno/a. El juego consiste en que , colocados los distintos equipos detrás de una línea de salida, deberan recorrer una distancia determinada. Edad: Más de 10 años. Agrupación: Individual y grupos de 5. Grupo clase. Material: Colchonetas. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Fuerza. Coordinación.	4	Mantiene la posicion del cuerpo deseado.

							5	Nombre: Cara o cruz. Desarrollo: Los alumnos/as se situarán detrás de una línea central, dividiendose la clase en dos equipos, y a su vez colocados por parejas, dándose la espalda con sus compañeros/as a 1 metro. Uno de los equipos serán caras y el otro cruz. El profesor lanzará una moneda al aire, y dirá en voz alta según haya caído. Si es cara los parejas de ese equipo saldrán corriendo hacia una línea colocada 10 a 15 metros de la central, mientras que sus parejas en el otro equipo intentarán tocarlos antes de que lleguen a la línea. Si no es tocado se coloca un punto si es, el punto para la pareja del equipo contrario. Se repetirá el lanzamiento varias veces. Edad: Más de 6 años. Agrupación: Parejas. Material: Moneda. Calidad Física: Velocidad. Coordinación.	5	Realiza movimientos que le permiten la correcta ejecución del juego de un determinado ejercicio.
		FISICO	3	Lateralidad	Mejorar las aptitudes perceptivo-motrices de lateralidad y direccionalidad.	10 Horas	1	Hacer varios recorridos hasta el cono, sorteler en forma lateral.	1	Desarrolla las aptitudes de lateralidad e imagen corporal (reconocer la derecha e izquierda sobre si mismo).
							2	Laterales cerrando con ambas piernas.Juego:Los alumnos se colocan a ambos lados del campo con un aro en medio de ellos. Uno debe lanzar la pelota para que de un boto en el aro y el otro debe cogerla antes de que de otro boto.	2	Maneja los diferentes objetos con ambas manos, piernas.
							3	con zancos -en piernas caminar de lado, de frente hacia atrás. Juego: Cada alumno con una pelota en el suelo: a) Colócate delante, detrás. b) Coloca el balón delante, detrás de ti. c) Coloca el balón a la derecha, izquierda. 2.- Cada niño con 3 objetos: pañuelo, aro y envase de yogur: a) Coloca el aro delante de ti, el yogur a tu derecha y el pañuelo a tu izquierda. b) etc. 3.- Por equipos colocados en filiers y agarrados por los hombros andamos de frente, de espalda, lateral,... 4.- Idem colocación, el primero de cada equipo tiene una pelota, que grupo hace llegar su pelota antes al final del grupo: por arriba, por abajo, por la derecha, izquierda 5.- Igual que antes pero al llegar la pelota al último, ésta se coloca el primero.	3	Situa un objeto con relación a nuestro cuerpo
							4	Cada alumno con una pelota y un aro: • Lanzar y recibir la pelota sin que se le caiga. • Lanzar la pelota a lo alto y al caer botar un boto delante nuestro. • igual a la derecha, izquierda .Lanzar arriba e intentar saltar por encima de la pelota. -Por parejas con una pelota y cada uno un aro: • Lanzarse la pelota con dos manos. • Lanzar con la derecha y recoger con las dos. • igual con la izquierda. • Pasar con la cabeza. • Golpear con la rodilla derecha e izquierda. • Pases con u bote intermedio	4	Afirmar la lateralidad mediante lanzamientos y manipulaciones
							5	Cada niño con su pelota: - Correr llevandola con las dos manos y diferentes posiciones: delante, detrás, arriba, derecha,... - Idem con la mano derecha. Después con la izquierda. - Pasamos la pelota en el suelo sin que pueda. Nos colocamos dentro de ella y la tocamos con las partes del cuerpo que el maestro indique: cabeza, mano, rodilla, siempre indicando derecha o izquierda. - Llevamos la pelota debajo del brazo (derecho e izq) por los codos, entre las piernas, los tobillos. - Rodar la pelota por el suelo con la mano derecha e izquierda, con las dos. - Llevamos la pelota con los pies por cualquier dirección. - Lanzar la pelota al aire, dejar que bote y cogerla. - Lanzar lo más alto posible con una mano u otra y con las dos. - Lanzarla y dar palmadas antes de cogerla. - Idem dando un giro.	5	Desarrolla las destrezas motrices de las extremidades superiores
	FUNDAMENTACION		4	Equilibrio	Desarrollar y mejorar las habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en los equilibrios.	10 Horas	1	Atentizar en equilibrio". Distribuimos los aros por el espacio y corremos a trote suave por entre los mismos y a cada señal hay que entrar en un aro y situarse de las siguientes maneras: - Detenerse de pie dentro del aro. - En cuclillas y los brazos en cruz. - Como un indio sin usar las manos ni para sentarse ni para levantarse. - Como un cigüeña: apoyados sobre un pie y con el otro encima del primero. - Como una cigüeña. - Sobre las puntas de los pies y los brazos arriba. - Apoyarse sobre un brazo y un pie.	1	Mantiene objetos en equilibrio sobre diferentes partes del cuerpo.
							2	En un solo pie la otra pierna estirada realizar movimiento lateral varias veces. " Botella borracha ". Por trios, uno se desequilibra en postura rígida y los otros dos le aguantan (impidiendo que se caiga.	2	Mejorar la capacidad de ajuste postural.
							3	Nombre: Equilibrio sobre dos. Desarrollo: Se harán equipos de tres alumnos/as. Dos de ellos se colocaran arrodillados, apoyando las manos en el suelo y un tercero estará colocado en los alto de los dos lumbados. Deberán recorrer una distancia, si es posible colocar colchonetas en el suelo o bien hacerlo en terreno blando. Edad: Más de 10 años. Agrupación: Trios. Grupo clase. Material: Colchonetas. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Fuerza. Equilibrio.	3	Desarrollar y mejorar el equilibrio estático y dinámico.
							4	Carreras de 3 piernas." Por trios: dos se entrelazan los brazos y un tercero coloca una pierna encima de las manos y se agarra de los hombros. En esta posición recorrer 20 metros y volver. Cambio de posiciones	4	Adquirir confianza ante situaciones de equilibrio.
							5	Carrera de zapatones" Por trios. Sale uno con las hojas de periódico en la mano. Le tira al suelo y pone un pie. Luego tira la otra y pone el otro pie, recogiendo la hoja anterior. Así hasta llegar a la meta y volver para que salga el siguiente. No se puede arrastrar la hoja ni poner el pie fuera.	5	Se equilibra despues de una acción.
							1	conos en forma de círculo y saltar en un solo pie varias veces, luego cambio la pierna.	1	Practica ejercicios para mejorar la potencia en piernas.
							2	Nombre: El rey. Desarrollo: Se dibujará un círculo en el terreno. Dentro de él se colocarán todos los jugadores/as, y a una señal del profesor/a tratarán de empujarse fuera de él. Aquel niño/a que quede el último lugar es el rey. Edad: Más de 8 años. Agrupación: individual. Grupo clase. Material: Ninguno. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Potencia. Fuerza.	2	Mejora la fuerza aplicandola a dicho movimiento.
			5	Potencia	Desarrollar las habilidades motoras necesarias para participar con éxito en una variedad de actividades físicas.	6 Horas	3	Sentadilla lateral. Trabajo glúteos (un punto compromete debil entre los corredores). Sentadilla con giro. Trabajo glúteos, además de fortalecer el abdomen.	3	Practica ejercicios para aumentar la potencia en piernas.
							4	Ambos compañeros deben estar espalda contra espalda, pero sentados en el piso. El juego consiste en empujar hacia atrás al compañero, evitando para ello usar los brazos colocando las manos contra el suelo.	4	Desarrolla la fuerza muscular, resistencia, flexibilidad y agilidad, todo esto mediante los ejercicios correctos, adecuados a la edad, el genero y la constextura física.
							5	La pareja deje de colocarse de pie, de modo de quedar espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero. El que se cae pierde.	5	Practica ejercicios de potencia de acuerdo a su edad.

							1	Empezar a coger la pala, dejamos la raqueta encima de la mesa con el mango hacia fuera, y el niño tiene que coger la pala desde esta posición. Juego del duelo "Cow-Boy": Dos niños se ponen uno enfrente del otro, cuando el entrenador de la señal, tienen que ir a coger la pala (están en el suelo, debajo suyo), y hacer como que "disparan" al otro. Gana el más rápido y que mejor ha empuñado la raqueta. uego por parejas con obstaculos para el manejo raqueta pingpong	1	Practica los diferentes formas de agarrar la raqueta.
							2	Se coloca en la mesa 3 bolas y el niño con el golpe ala bola lasdeirumsera. El niño con un cono tratara de de enchaloear la bola que ha mandado el instructor en la mesa.	2	Escoje la mejor forma para coger la raqueta.
			1	Agarre	Agarrar la raqueta con los diferentes estilos	6 Horas	3	Individualmente. Golpear la pelota: Alternando lado rojo y negro de la pala. Utilizando distintos efectos. Igual, pero con la mano no dominante. Igual, pero desplazándonos por la pista y chocando las manos de los compañeros con la mano libre. Igual, pero con la mano no dominante. Contra el suelo, siguiendo el rastro de una línea de la pista polideportiva. Con efecto cortado, que la pelota bote a un metro aproximadamente y que vuelva botando hacia nosotros. Todo ello deberá realizarse alternando las pelotas de distinto material que hemos cogido al principio.	3	Realiza movientos que conlleven a mejorar su golpe.
							4	Por parejas. Uno será negro y otro rojo. Uno a cada lado de la línea, ambos se situarán de pie dándose la espalda. Cuando el profesor diga negro, ese grupo deberá pillar a sus compañeros que deberán salir botando la pelota con la pala intentando que no caiga, e ir a hacia el extremo de la pista lo más rápido posible para evitar ser pillados. Cada uno llevará una pala y una pelota. Variantes De frente. Sentados. Tumbados prono. Cambiar pareja. Con la mano no dominante. Regla: Aquel jugador que pille al compañero o que no sea pillado y no se le caiga la pelota, se anota un punto. Ejemplo: Si el jugador "rojo" se le cae la pelota y el jugador "negro" lo han pillado, ninguno anota punto.	4	Se ubica segun la orden y maneja desplazamientos.
							5	es muy importante para el desarrollo psicomotriz de los niños, y en este caso no es para menos pues debido a su práctica se estimula la coordinación. La sola ejecución de sus técnicas básicas de tenis de mesa, demanda un movimiento coordinado de las piernas, cintura, brazos y tronco. Dentro de los beneficios del tenis de mesa para niños destacan los encontrados en el plano psicológico. El tenis de mesa demanda una concentración especial, así como la toma de decisiones, en periodos de tiempo fugaces. Con esta variante del tenis, la agilidad mental se encuentra permanentemente estimulada. Una serie de estudios, han podido demostrar que la mayoría de niños que lo practican, alcanzan un mejor rendimiento intelectual, que los demás. El tenis infantil es considerado una base de preparación bastante completa, para la práctica de otros ejercicios físicos. A diferencia del tenis de mesa para adultos, en estas categorías, se puede conseguir la victoria con un solo punto de ventaja sobre el adversario.	5	Conoce los beneficios por practicar el tenis de mesa.
			2	Reglamento	Conoce medidas reglamentaria del tenis de mesa.	3 Horas		Las reglas básicas para jugar el tenis de mesa son las siguientes: Al inicio del servicio la pelota debe estar inmóvil en la palma de la mano y esta debe estar abierta y extendida por detrás de la línea del fondo. La pelota debe de ser primero en pasar cambio, pasar la red y caer en el campo contrario. Si son partidos dobles el saque debe ser efectuado por el lado derecho de la mesa. Cada dos tiros, los jugadores deberán de intercambiar de posición.		Conoce las reglas basicas para jugar tenis de mesa.
								Bola La pelota o bola que se utiliza en el tenis de mesa debe ser esférica y hecha de un material conocido como celuloide. Por lo general son de color amarillo o blanco brillantemente y debe de tener un peso aproximado de 2,7 gramos y un diámetro de 40 mm.		Reconoce cual es el pingpong para jugar.
								Las paletas son llamadas raquetas y pueden tener cualquier dimensión, forma y peso. Lo que se exige es que un 85% de la masa de la raqueta sea elaborada de madera. Algunas de ellas actualmente son construidas por capas de fibra de carbón, de vidrio o de papel comprimido. La parte por la que se toma la raqueta con la mano va cubierta de corcho para facilitar el manejo y evitar que se resbale en la mano del jugador.		Conoce con cual raqueta es mejor jugar.
								El primer jugador en sacar (servicio) se determina de forma aleatoria. Cada jugador o pareja sacará dos veces pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria.		Se dispone a iniciar un partido.
								Para juegos individuales las líneas blancas de la mesa no significan nada, pero en juegos por parejas cada uno saca en diagonal de derecha a izquierda guiándose por las líneas dibujadas en la mesa.		Conoce sobre las lineas y su color.
		TEORICO	3	Reglamento	Identificar partes del reglamentos de tenis de mesa	6 Horas	1	El tenis de mesa puede ser jugado de forma individual o en dobles. Los jugadores cambian de lado en la mesa al principio de cada juego y, en el juego decisivo, cuando alguno de ellos alcance el punto número diez. Normalmente, la ropa de los jugadores de tenis de mesa consiste en una camiseta de manga corta, pantalones cortos o falda y calcetines y zapatillas deportivos. Excepto las zapatillas y los calcetines, la ropa no puede ser de color brillante. La competición está presidida por un juez árbitro que dirige el torneo y designa al árbitro de cada partido, que es quien toma las decisiones en cada encuentro. Antes de iniciar el partido, el árbitro sortea la elección del saque o el lado de la mesa que ha de ocupar cada jugador.	1	Conoce cuantos pueden jugar.
							2	Las faltas en el juego Un jugador ganará un tanto, cuando su oponente cometa alguna de las siguientes faltas: No colocar la pelota en la mesa contraria. No devolver la pelota antes de que caiga al suelo. Dejar botar la pelota más de una vez sobre la mesa de juego o golpearla dos veces seguidas. Tocar la mesa con la mano libre mientras la pelota esta en juego o por mover la mesa con alguna parte del cuerpo. En dobles, golpear la pelota fuera del orden establecido.	2	Conoce las faltas del juego.
							3	Duración del partido Gana un juego el jugador o pareja que primero alcance 11 tantos, excepto cuando ambos jugadores o parejas consigan 10 tantos; en este caso, ganará el juego el primer jugador o pareja que posteriormente obtenga 2 tantos de diferencia. Un partido se disputará al mejor de tres o cinco juegos. No existe un tiempo fijo para la duración de un partido de tenis de mesa; por ello, cuando un juego se alarga más de 10 minutos se aplica de manera obligatoria la denominada regla de aceleración (que también puede ser solicitada por ambos jugadores antes de los 10 minutos). A partir del momento en que se aplique esta regla, cada jugador servirá un tanto por turno hasta el final del juego, y el jugador o pareja receptora ganará un tanto si hace 13 devoluciones sin cometer ninguna falta. Además debe seguirse aplicando esta regla lo que quede de partido.	3	Sabe cuando se acaba el partido.

						4	Duración del juego El juego a set acaba cuando uno de los dos jugadores llegue a 11 puntos ganados por diferencia de dos. En caso de que queden empatados a diez, se seguirán jugando puntos sucesivos en los que cada jugador hará un saque por turno hasta que uno de los dos gane por diferencia de dos. Salvo que ambos jugadores o parejas hayan conseguido al menos 11 tantos, la regla de aceleración entrará en vigor si un juego no ha finalizado tras 30 minutos de juego o en cualquier otro momento anterior a petición de ambos públicos. Esta regla consiste en contabilizar 15 devoluciones incorrectas, es decir, el jugador que sirve tiene que ganar la jugada antes de que su rival devuelva "incorrectamente" la pelota 15 veces; de lo contrario, éste perderá el set tanto. El servicio en la regla de aceleración se da de cada uno. Una vez que ha entrado en juego la regla, no se deberá mantener hasta el final del partido.	4	Conoce lacuando se termina un partido de tenis de mesa.
						5	La vestimenta normal de juego consiste en un polo de manga corta, un pantalón lo más corto posible o una falda (para facilitar el movimiento del jugador), calcetines y zapatillas de deporte; durante el juego no podrán usarse otras prendas, a no ser que el juez árbitro lo permita. Es recomendable no utilizar prendas del color de la pelota de juego.	5	Sabe cual es la regla de vestuario para el tenis de mesa
		4	Agarre	Empuñar la raqueta con los diferentes estilos	8 Horas	1	Empezar a coger la pala, dejando la raqueta encima de la mesa con el mango hacia fuera, y al niño tiene que coger la pala desde esta posición, luego del dueto "Cow-Boy" Dos niños se ponen uno enfrente del otro, cuando el entrenador da la señal, tienen que ir a coger la pala (están en el suelo, delante suyo), y hacer como que "disparan" al otro, Gana el más rápido y que mejor ha empuñado la raqueta.	1	Practica los diferentes formas de agarrar la raqueta.
						2	Se coloca en la mesa 3 bolas y el niño con el golpe de bola bodenrumbera. El niño con un cono tratara de de enchalocar la bola que ha mandado el instructor en la mesa.	2	Escoje la mejor forma para coger la raqueta.
						3	Individualmente. Golpear la pelota! Alternando lado rojo y negro de la pala. Utilizando distintos efectos. Igual, pero con la mano no dominante. Igual, pero desplazándonos por la pista y chocando las manos de los compañeros con la mano libre. Igual, pero con la mano no dominante. Contra el suelo, siguiendo el rastro de una línea de la pista polideportiva. Con efecto cortado, que la pelota bote a un metro aproximadamente y que vuelva botando hacia nosotros. Todo ello deberá realizarse alternando las pelotas de distinto material que hemos cogido al principio.	3	Realiza movimientos que ayudaran a mejorar su golpe.
						4	Por parejas. Uno será negro y otro rojo. Uno a cada lado de la línea, ambos se situarán de pie dándose la espalda. Cuando el profesor diga negro, este grupo deberá pillar a sus compañeros que deberán salir botando la pelota con la pala intentando que no caiga, e ir a hacia el extremo de la pista lo más rápido posible para evitar ser pillados. Cada uno llevará una pala y una pelota. Variantes De frente. Sentados. Tumbados prono. Cambiar pareja. Con la mano no dominante. Regla Usual: Jugador que pilla al compañero a que no sea pillado y no se le caiga la pelota, se anota un punto. Ejemplo: Si el jugador "rojo" se le cae la pelota y el jugador "negro" lo han pillado, ninguno anota punto.	4	Se obtiene según la orden y manejo desplazamientos.
						5	Es muy importante para el desarrollo psicomotriz de los niños, y en esta con no es para menos dado a su práctica se estimula la coordinación. La sola animación de sus técnicas básicas de tenis de mesa, demanda un movimiento coordinado de las piernas, cintura, brazos y tronco. Dentro de los beneficios del tenis de mesa para niños destacan los encontrados en el plano psicológico. El tenis de mesa demanda una concentración especial, así como la toma de decisiones, en periodos de tiempo fugaces. Con esta variante del tenis, la agilidad mental se encuentra permanentemente estimulada. Una serie de estudios, han podido demostrar que la memoria de niños que lo practican, alcanzan un mejor rendimiento intelectual, que los demás. El tenis infantil es considerado una base de preparación bastante completa, para la práctica de otros ejercicios físicos. A diferencia del tenis de mesa para adultos, en estas categorías, se puede conseguir la victoria con un solo punto de ventaja sobre el adversario.	5	Conoce los beneficios por practicar el tenis de mesa.
		5	Socialisacion	Mejorar la socialisacion y el trabajo en equipo mejor desarrollo en su aprendizaje y socialización con los demás dentro de la sociedad.	15 Horas	1	Todos los niños son unicos y diferentes y todos provienen de distintos entornos, la adaptación de un niño depende de la edad de la relacion con su madre y el entorno familiar	1	Toma de conciencia de la necesidad e importancia de las demas personas (colaboracion, cooperacion).
						2	Incentivar la práctica deportiva en los niños.	2	Favorece el comportamiento etico (juego limpio) dentro y fuera del deporte.
						3	Comprensión y responsabilidad,	3	Desarrolla la inteligencia ya que obliga a intentar disfrenar el juego del oponente.
						4	Se integran los tantos participantes y organizadores.	4	Desarrolla las capacidades y herramientas de socialización, tan importantes en estas tiernas características por el individualismo.
						5	El tenis de mesa potencia aptitudes y, como todo deporte, entrega la oportunidad de socializar entre alumnos de distintos establecimientos	5	Propicia la aparicion de actitudes como la empatia la prudencia, la solidaridad , el respeto, etc.
		1	Identidad	Construir una identidad individual y colectiva, sobre todo por la sensación de	5 Horas	1	Durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los niños se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar al futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este periodo, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.	1	Observación y descripción de las actividades de convivencia y características de su grupo familiar, vecindad y escuela a partir de la resolución de problemas
						2	A los participantes y les provee de hojas y bolígrafos, posteriormente les informa que tienen unos minutos para hacer un listado de los aspectos que consideren más relevantes en sus historias vitales, no solo aquello que les gusta o disgusta, sino especialmente qué y quién es cada una de ellos. Por ejemplo: - Nombre - Edad - Genero - Orientación sexual. Estudios - Estado de salud, enfermedades importantes de su vida - Grupos en que participan - Aspectos familiares: aún tienen padres, hijos o hijas, hermanos, tíos y tías, etc. - Con quién viven y en donde - Capacidades y habilidades que destacan de sí mismos - Otros Cada una de las participantes del taller tiene 5 minutos para presentarse de viva voz Se puede reflexionar sobre los aspectos que hayan coincidido, cómo se han sentido al escucharse a sí mismas,	2	Interactua con otras personas, Toma conciencia de la integralidad de nuestra identidad

					proporcionan.		3	Ejercicio: Proveer a los participantes de recortes de revistas, periódicos, etc. con imágenes de personas desempeñando diferentes ocupaciones (trabajos tradicionales y no tradicionales, maestros, cuidadoras, peluqueros, actrices,venta ambulante, médicos, etc.) se pide a cada integrante del grupo que tome una foto con la que se identifica (no por el parecido físico) y le enseñe al grupo fundamentando porque piensa que esa foto le representa, se analizará entre todos como se sintió cada una con las críticas, se analizará que es lo que ven los demás de cada una y se contrastará en que aspectos coincida y en cuales no con la identidad propia.	3	Tiene conciencia de ser el mismo.Afirmación de nuestra identidad y sentimos orgullosas de quiénes somos.
							4	Dinámica se pide que cada integrante del grupo realice un retrato verbal de sí mismo, como si fuera una fotografía Inesmémora y todos escuchan con atención. se analizará entre todas como se sintió cada una con las críticas, se analizará que es lo que ven los demás de cada una y se contrastará en que aspectos coincida y en cuales no con la identidad propia.	4	Se identificar con el resto de los grupos sociales y culturas que colorean este mundo.
							5	Cada integrante del grupo intentará resumir en una hoja cual es su filosofía de vida, cuales son los valores por los cuales rige, reflexionando sobre los siguientes aspectos: - Reglamentos personales/ cuáles son mis propias normas - Refranes preferidos, sabiduría popular, experiencias ajenas, principios fundamentales, etc. que usualmente suenan en nuestra cabeza	5	Se reacciona de manera creativa al resolver su vida, y al resolverse, a partir de su experiencia, sus ethelos y sus deseos sobre si mismo.
								Intimidad Verbal y Corporal de las niñas		
		2	Intimidad	Orientar a los niños hacia el conocimiento de los derechos y deberes que tiene la intimidad, con respeto.	5 Horas	1	En la adultez temprana, aproximadamente desde los 20 a los 25 años, las personas comenzamos a relacionarnos más íntimamente con los demás. Exploramos las relaciones que conducen hacia compromisos más largos con alguien que no es un miembro de la familia. Completar con acierto esta etapa puede conducir a relaciones satisfactorias y aportar una sensación de compromiso, seguridad, y preocupación por el otro dentro de una relación. Erikson atribuye las virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: afiliación (formación de amistades) y amor (interés profundo en otra persona). Evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad, y a veces a la depresión.	1	Observación y descripción de las actividades de convivencia y características de su grupo familiar, vecindad y escuela a partir de la resolución de problemas
						2	Lámina que nos muestra las partes del cuerpo de niños y niñas. Presenta una serie de consignas para trabajar sobre la lámina promoviendo la utilización de un vocabulario correcto para nombrar las partes externas del cuerpo en general, la identificación y valoración de las diferencias físicas entre niños y niñas y el reconocimiento de la intimidad propia y ajena.	2	Observación, descripción, comparación, conceptualización los distintos cambios y características en la forma de vestirse y tipos de viviendas que se han dado en su comunidad a partir de l resolución de problemas. Y Profundiza en el conocimiento de una misma
						3	l valor de la intimidad se caracteriza por el respeto a su interioridad y la vergüenza que produce el miedo a que otros lleguen a saber algo que debería permanecer oculto. Hay que tener en cuenta que la persona no tiene una existencia meramente pública y cuando esto se olvida la intimidad se lesiona y se fomenta la despersonalización y la mesificación	3	Conoce que tiene una vida privada y propia.
						4	El valor del respeto es tanto como el respeto a la privacidad e intimidad. Respeto y sociedad correctas, es la base de la convivencia y el respeto a las leyes básicas. Sabe que nadie puede atacar la buena imagen del niño	4	Sabe que nadie puede atacar la buena imagen del niño
						5	Los niños y adolescentes tienen derecho a la intimidad personal, mediante la protección contra toda injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia. Así mismo, serán protegidos contra toda conducta, acción o circunstancia que afecte su dignidad	5	Sabe que se respeta la vida privada de su familia.
		3	Confusion de roles	Orientar la enseñanza en clase e incluye al comportamiento de compañeros, maestro.	5 Horas	1	Identidad contra confusión de roles Esta es la encrucijada entre la infancia y la madurez. El adolescente intenta resolver el interrogante "¿Quién soy?" Los adolescentes deben establecer identidades sociales y ocupacionales básicas o permanecerán confusos acerca de los roles que desempeñarán como adultos. El agente social clave es la sociedad de pares.	1	Observación, descripción y conceptualización de la economía familiar y escolar, a partir de la resolución de problemas.
						2	Actividad innovadora en cuanto a los aspectos emocionales, conductuales y de relación promovidos en la actividad.	2	Asume una actitud positiva frente a los llamados de atención.
						3	Cambio observador en los roles de participacion dirigidos hacia la coordinacion de accion.	3	Participa en dinamica relaciones de poder
						4	Actividad de reparto de tareas entre diferentes agentes que implican a su vez distribucion de poder, responsabilidad y status.	4	Realiza actividades de distribucion de trabajo.
						5	Se coloca en una situacion de encrucijada, de doble vinculo o demandas contradictorias que provocan un cierto malestar vivencial o sensacion de callejon sin salida.	5	Participa en actividades de contradicciones, conflictos por relaciones de poder.
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO			Reflexiona sobre su pasado. Intenta		1	Celebrar los años antes hacia el pasado, los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño Si se anima y refuerza a los niños por su iniciativa, comienzan a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Si esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto, puede no alcanzar todo su potencial.	1	Se motiva para la búsqueda de diversas maneras de confianza en si mismo y del grupo para el crecimiento intelectual. Leer más: https://carlosrenzibla-moncada.webnode.cl/teoria-del-desarrollo-psicosocial/
						2	Cómo superar el complejo de inferioridad? Relacionarse las relaciones sociales con diversas personas. Entre más te relaciones con la gente, notarás que más allá de las condiciones materiales, el aspecto físico y la formación educativa. Toda la gente experimenta situaciones similares. En todos existen los miedos, muchos de los cuales tú no les temes; la gente por lo general tiene aspiraciones y luchan día a día para afrontar la vida; es necesario enfrentar problemas; esperar decepciones y golpes emocionales fuertes; hay momentos de incertidumbres o desiertos, en donde no se sabe qué rumbo tomar, etc. Cuando te relaciones con una gran diversidad de personas e intercambies historias tan distintas, entonces el complejo de interioridad va disminuyendo, porque sabes que los demás no son tan diferentes como pensabas.	2	Observación, descripción, comparación, conceptualización los distintos cambios y características en la forma de vestirse y tipos de viviendas que se han dado en su comunidad a partir de la resolución de problemas.
						3	Cómo superar el complejo de inferioridad?Busca destacarte en algo! Ser muy bueno haciendo ciertas tareas ayuda a aumentar tu autoconfianza. Con ello te das cuenta que sí puedes cumplir diversos propósitos y las personas valorarán su dedicación y capacidades. El principio del éxito para muchas personas se ha basado en sus debilidades, por ejemplo Abraham Lincoln sacó provecho de su tendencia a la depresión para mantenerse siempre activo, Nick Vujicic es un hombre que nació sin piernas ni manos, sin embargo es un ejemplo de motivación e inspiración para muchos, porque de charlas alrededor del mundo, alumnos que se han considerado lentos para aprender han duplicado esfuerzos para convertirse en alumnos brillantes. No importa tus limitaciones o pasado, sino la forma en que estás actuando en el presente para crear un excelente futuro.	3	Demuestra con palabras y acciones que se quiere a si mismo y valora a los demás

			4	Interioridad	[illegible] haber causado el complejo de Interioridad.	5 Horas	4	Como superar el complejo de Interioridad? Trabaje todos los días para consolidar una mejor actitud y aptitud: La actitud y aptitud es importante para desarrollar tus capacidades. Existe un software muy eficaz para construir que se llevará a adquirir una actitud positiva y adoptar los hábitos de un triunfador, se trata del SOFTWARE SUBLIMINAL, con esta herramienta sensacional será capaz de superar el complejo de Interioridad y abrirse a un mundo lleno de enormes oportunidades. En esta herramienta puedes redactar frases positivas y combinarlas con el uso de audios y fotos con el propósito de crear nuevas expectativas mentales orientadas a las cosas que si disfrutas de la vida, así impedirá las ideas nefastas que estaban afectando tu autoestima. Miles de personas alrededor del mundo están transformando sus vidas con el uso de esta herramienta, porque han aprendido que el poder de las palabras es algo real y tangible que se materializa en experiencias.	4	Demuestra a través de sus acciones y decisiones el proceso de construcción de una imagen de sí mismo.
			5				5	Como superar el complejo de Interioridad? Elevar su autoestima y creer en su potencial! Posees un potencial limitado y esa es razón suficiente para vencer cualquier complejo de Interioridad. ¿Cómo descubrir ese extraordinario poder? La respuesta detallada a esta interrogante la puedes obtener en el libro YO SOY FELIZ, YO SOY RICO de Andrew Carenzi, así conocerás una serie de misterios acerca de las técnicas más efectivas para utilizar el poder de tu mente y cumplir todos tus sueños. Al leer este libro podrás romper todos los paradigmas y creencias que te mantenía alejado de tu autopoder, serás capaz de ver al mundo desde una proyección de ti mismo, donde tendrás el control de tus experiencias y serás capaz de lograr extraordinarios propósitos. Si tomas una decisión seria de transformarte a ti mismo, todo el entorno cambiará y se ajustará para satisfacer tus necesidades. Descubre los grandes secretos del desarrollo personal, visita el espacio de los REGALOS ESPECIALES.	5	Se motiva para desarrollar sentimientos q producen el dar y el compartir
			5	Desconfianza	Reconocer el valor de cada persona a través de la practica de la confianza consigo misma y con su entorno como mecanismo de comunicación y crecimiento	5 Horas	1	La desconfianza puede ayudarnos a actuar con mayor cautela y disminuir riesgos ante las situaciones futuras, a partir de mis experiencias pasadas, la confianza no elimina los riesgos pero nos hace adquirir mayores recursos. Aire, mar y tierra Nuestro propósito es promover la integración grupal y la de un ambiente de confianza y respeto en el grupo. Duración: 30 minutos. Material: pelota de plástico. Desarrollo: el facilitador se colocará de pie en el centro del salón y pedirá al grupo que coloque las sillas formando un círculo. Posteriormente, lanzará la pelota a alguna persona del grupo y al mismo tiempo mencionará la palabra "agua", "tierra" o "aire". La persona que reciba la pelota tendrá que decir un animal que se desarrolle en el elemento mencionado. Por ejemplo; agua: pez; tierra: oso; aire: paloma; y regresarle la pelota al facilitador. Es necesario especificar lo siguiente: El nombre del animal debe mencionarse en cuanto se reciba la pelota y ésta debe regresarse de inmediato a la persona que se encuentra en el centro del círculo. No es válido repetir el nombre de los animales que ya se hayan mencionado. La persona que no conteste o diga un animal repetido se colocará en el centro y se encargará de seguir pasando la pelota hasta que otro compañero ocupe su lugar. Cada persona que pase al centro mencionará su nombre, conoce gente que le gusta ir a [illegible]	1	Analiza la importancia del valor de la confianza para el fortalecimiento de su autoestima
							2	Vamos conociéndonos Nuestro propósito es promover la integración grupal y la creación de un ambiente de confianza y respeto en el grupo. Duración: 30 minutos. Material: música con distintos ritmos y grabadora. Desarrollo: antes de iniciar la sesión, el facilitador deberá tener lista la música que se utilizará, la cual incluirá distintos ritmos para moverse: muy rápido, muy lento, con suavidad, con fuerza, enérgico. Al iniciar, pedirá a los participantes que caminen por el salón, libremente lo hacen, les aspirará que pondrá música con distintos ritmos y deberán moverse o bailar siguiendo la melodía. El (o ella) también se moverá con los ritmos para que los participantes sientan más confianza. Asimismo, explicará que cuando la música se detenga formarán equipos de determinado número de integrantes. Cada vez que los equipos estén formados, sus integrantes compartirán las respuestas a una pregunta que se les planteará. En cada ronda aumentará el número de participantes que integran los equipos, y en la última el equipo debe incluir a todo el grupo. Lista de preguntas:	2	Asume comportamientos acordes con las situaciones compartidas en familia.
							3	Piensa en el "cómo sería si...". Ante una situación concreta analiza como sería. Si tuvieras confianza, ¿cómo actuarías?, ¿cómo te moverías?, ¿cómo hablarías?, ¿en que pensarías?, ¿qué cosas le dirías a ti mismo? Preguntándote estas cuestiones, estás, literalmente, forzándote a imaginarte en un estado de confianza... ya lo único que tienes que hacer es "actuar" en función a las respuestas que le des.	3	Manifiesta actitudes sobre los múltiples aspectos de la realidad y la comprensión de los valores y de convivencia en sociedad.
							4	OBJETIVO: Favorecer la confianza en el grupo. DESARROLLO: Se hace un circuito con los objetos. Tres voluntarios que entrarán de uno en uno. El voluntario recorre el circuito con los ojos abiertos. Vuelve a retornarlo, pero esta vez, con los ojos vendados. Sin que él se entere, quitamos los objetos del suelo. Los compañeros le "dirigen" simulando que aún están los objetos. CONTROL REMOTO Se divide al grupo en dos subgrupos y se forman parejas, de modo que cada componente de las parejas se encuentren en subgrupos diferentes. Se disponen bien en dos filas enfrentadas o bien una mitad ocupando el centro del círculo que forma a su alrededor la otra mitad del grupo. La pareja no podrá estar frente a frente (esto es, los miembros de cada pareja no deben estar uno frente al otro). Los jugadores de un subgrupo irán con los ojos vendados. Los otros son los teatrillos, que no podrán moverse. Los ciegos tendrán que alcanzar a su teatrillo, quienes sólo podrán llamarles una y otra vez por su nombre.	4	Reconoce al ser humano como integro, digno de respeto, lleno de sentimientos, sueños y esperanzas.
							5	LA DUCHA Se divide a los jugadores en grupos de cuatro personas. Uno de ellos se queda firme con los ojos cerrados, mientras que los otros tres, colocados alrededor, le hacen un ligero masaje con los dedos desde la cabeza hasta los pies, haciendo el rumor de la ducha. Se hacen tres pases de champú con la palma de la mano y tres pases de ducha. Se cambien los roles hasta que todos estén duchados.	5	Re potencializar los valores de la persona para fomentar a la práctica obviendo así la solución de verdaderas para su protagonista de un cambio positivo.

FECHA DE ENTREGA	MODIFICADO 27 DE SEPTIEMBRE DE 2018
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO
MUNICIPIO	CHAGUANI

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO: TENIS DE MESA

OBJETIVO GENERAL

- Incrementar y fortalecer la escuela de formación deportiva por medio de la participación de niños, jóvenes en las actividades físicas a través del Tenis de Mesa que le permitan relacionarse y mejorar la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Convocar a la comunidad a formar parte de la escuela de formación deportiva de Tenis de mesa.
- Conocer, materiales y medidas reglamentarias del equipo para la práctica del Tenis de Mesa.
- Promover el desarrollo de las capacidades físicas.
- Realizar la preparación física general y calentamiento con ejercicios sencillos.
- Fundamentar a niños, adolescentes y jóvenes hacia el conocimiento de técnicas.
- Realizar ejercicios sencillos con repeticiones para mejorar su rendimiento con las técnicas aprendidas.
- Fomentar actitudes morales, éticas y estéticas en los niños, que incidan de forma positiva en el desarrollo integral de su personalidad.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)	9	7
ADOLESCENTES (12 a 17 AÑOS)	3	1
Total	12	8
Total General	20	

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL.
CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	50%	15%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	30%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	40%	15%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	5%	25%
PREPARACION FISICA	X	15%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	5%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	X
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACION	28%	13%	5%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%	10%

NIVEL I

1. **INICIACIÓN AL TENIS DE MESA.**

- El local
- La mesa.
- La raqueta.
- La bola.
- Los zapatos.
- La red.
- Objetivos: Adquirir patrones motores básicos. Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.
- Sub-etapa: Aplicación de las habilidades genéricas en el juego deportivo. Utiliza el deporte como medio para desarrollar habilidades básicas y genéricas.
- Dominio y sensaciones de la empuñadura de la raqueta.
- Capacidad para producir diferentes trayectorias de la pelota.
- Jugar en los diferentes momentos de la trayectoria de la pelota.
- Matiz de la fuerza del contacto entre la pala y la pelota.
- Habilidad pala-pelota. Zona de derecha / zona de revés.

- Colocación (puntería) con la pelota..
- Las diferentes acciones pala-pilota (picar, acompañar y rascar).
- Noción de competición/duelo.

NIVEL II

2. **FORMACIÓN BÁSICA Y FUNDAMENTACIÓN**

Fundamentación Básica

- Tipos de agarre.
- Peloteos.
- Posición en la mesa y juego de piernas
- Conocimiento del correcto servicio.
  - Saque diagonal.
  - Saque paralelo.
  - Saque corto.
  - Saque medio.
  - Saque largo.
  - Ajuste gestual.
- Técnicas de golpe de derecha e izquierda.
- El pase la recepción a forma más compleja y agresiva del juego.
- Devuelve técnicamente el saque.
- Juegos y ejercicios que implican cambios de velocidad y reacción.
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido.
- Anticiparse a los movimientos del oponente y orientarse correctamente a la trayectoria del móvil para golpearlo con una intención.
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido.
- Anticiparse a los movimientos del oponente y orientarse correctamente a la trayectoria del móvil para golpearlo con una intención.
- Objetivo: Contacto con las practicas fundamentales deportivas.
- Sub-etapa: Iniciar en el desarrollo de habilidades específicas.
  Trabajo colectivo de habilidades especificas sencillas, lúdicas.

Fundamentación Técnica

- Práctica de los golpes de derecha e izquierda.
- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda.
- Práctica de servicios dirigidos.
- Variedad de efectos.
- Efectos, velocidad dados a la bola.
- Remates y contragolpes.
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores.
- Golpe de corte drive o derecha.
- Consejos para un buen jugador de tenis de mesa.
- Objetivos: Introducir al niño en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.
  Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento.
  Preparación física general especifica.
  Desarrollo técnico especifico aplicado a la especialidad.
- Desarrollo táctico.
- Sub-etapa: Desarrollo genérico.
  Trabajo específico del deporte.
- Mejora técnico-táctico.

NIVEL III

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

- Repaso de técnicas básicas anteriores.
- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de derecha a izquierda.
- Técnica avanzada II: Introducción al contra top-spin.
- El efecto top Back spin de derecha.
- El top-Spin con efeto lateral.
- Top-spin de revés.
- Top-spin golpe final.
- Objetivo: Buscar el perfeccionamiento y de la especialización deportiva.
- Sub-etapa: Formación especializada

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA.

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

- Conocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos posibles
- Espacio tiempo
- Ritmo y movimiento

6 a 7 años

- Trabajos por parejas y en grupos, persecución.
- Carreras de habilidad
- Ejercicios libres
- Agilidad y destreza
- Carreras de obstáculos
- Ejercitación de técnicas básicas
- Festivales con otros equipos

8 años.....

- Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos
- Carreras de habilidad
- Ejercicios libres, construidos o técnicos
- Agilidad y destrezas
- Competición individual, por parejas y en grupos
- Carreras de obstáculos juegos de forma y ritmo
- Festivales
- Trabajos individuales

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

- Desarrollar las capacidades físicas básicas para el complemento en su desarrollo psicomotriz
- Equilibrio
- Coordinación
- Velocidad
- Resistencia
- Fuerza
- Elongación

6 a 7 años

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

8 años.....

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

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

- Estimular al niño en el aprendizaje de los movimientos o gestos básicos a través del juego recreativo.
- Estimular y desarrollar los valores como el respeto, la tolerancia, el compromiso, la amistad, el compañerismo y el sentido de pertenencia en la comunidad.

6 a 7 años

- Dominio de la pelota driblin o rebote del balón
- Conducción en línea resta, en zigzag, detención
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
- Formas básicas de pases
- Lanzamiento a la canasta o al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.
- Fundamentos de la natación técnica libre.
- Respiración, flotación y locomoción.

8 años.....

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

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes. Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto o voleibol, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. E implica planeación integrada de contenidos.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES TENIS DE MESA: INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA

| | | |

FUNDAMENTACION
CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

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

OBJETIVOS GENERALES

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

OBJETIVO ESPECIFICO

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

UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN BÁSICA

- Tipos de agarre.
- Posición en la mesa.
- Conocimiento del correcto servicio.
- Técnicas de golpe de derecha e izquierda.
- Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido.

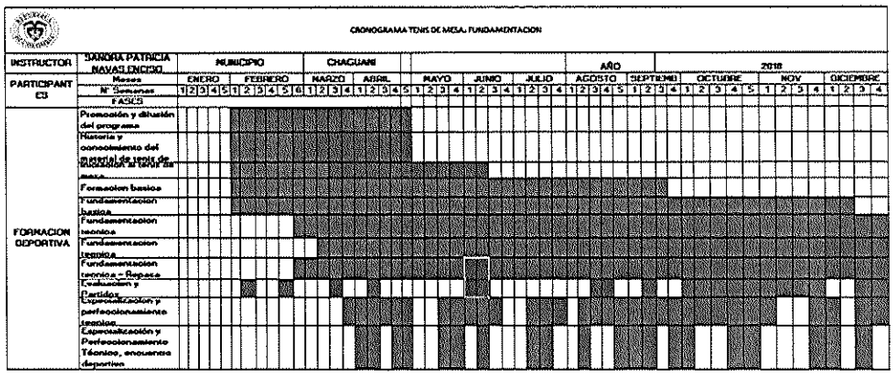
UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

- Fundamentar a niños hacia el conocimiento de técnicas.
- Práctica de los golpes de derecha e izquierda.
- Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda.
- Práctica de servicios dirigidos. Variedad de efectos.
- Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores.

METODOLOGÍA

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

CRONOGRAMA



LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes.
- Asocia la importancia del futbol, natación, baloncesto con el desarrollo de la persona.
- Reconoce fundamentos básicos del baloncesto aplicándolos a trabajos individuales y colectivos

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

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

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

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

ESPECIALIZACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar tácticas sobre el Tenis de mesa dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes de ambos géneros.

OBJETIVO ESPECIFICO

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

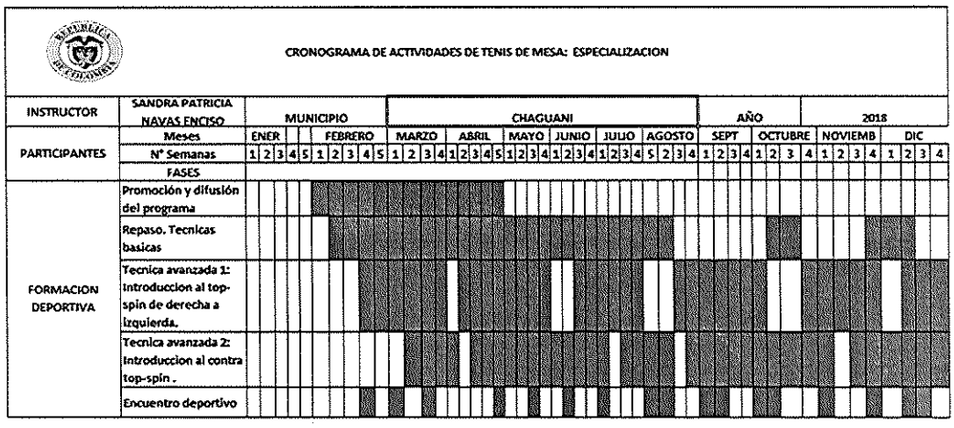
UNIDAD TEMÁTICA

- Técnica avanzada I: Introducción al top-spin de derecha a izquierda.
- Técnica avanzada II: Introducción al contra top-spin.

METODOLOGÍA

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

CRONOGRAMA



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE TENIS DE MESA: ESPECIALIZACION

INSTRUCTOR	SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO	MUNICIPIO										CHAGUANI																				AÑO								2018							
PARTICIPANTES	Meses	ENER					FEBRERO					MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPT				OCTUBRE				NOVIEMB				DIC			
	N° Semanas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	FASES																																															
FORMACION DEPORTIVA	Promoción y difusión del programa																																														
	Repaso. Tecnicas basicas																																														
	Tecnica avanzada 1: introduccion al top-spin de derecha a izquierda.																																														
	Tecnica avanzada 2: introduccion al contra top-spin .																																														
	Encuentro deportivo																																														

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

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

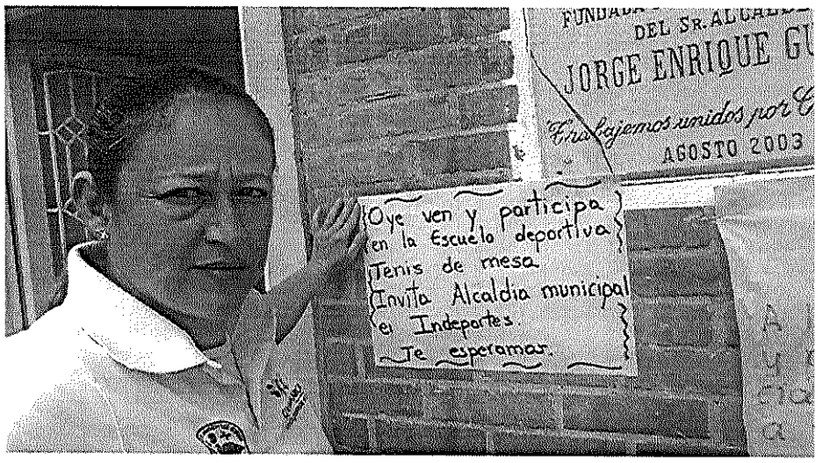
CONTROL Y EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

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

BIBLIOGRAFÍA

- Bermejo Sánchez, J.L. Quintano Muñoz, L.J. Ramos de Diego, M. (1991) Tenis de Mesa. España
- http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4504/1/CB-0473252.pdf.
- Ley General de Educacion.
- Real Federación Española de Tenis de Mesa: http://www.rfetm.com/
- Irradiación Deportiva por Sistema de Bibliotecas SENA se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported. Basada en una obra en http://biblioteca.sena.edu.co/. http://www.efdeportes.com/efd111/iniciacion-al-tenis-de-mesa.htm

Proyecto: Sandra Patricia Navas Enciso
Licenciada en Educación Física y Deportes - Profesional en Salud Ocupacional.

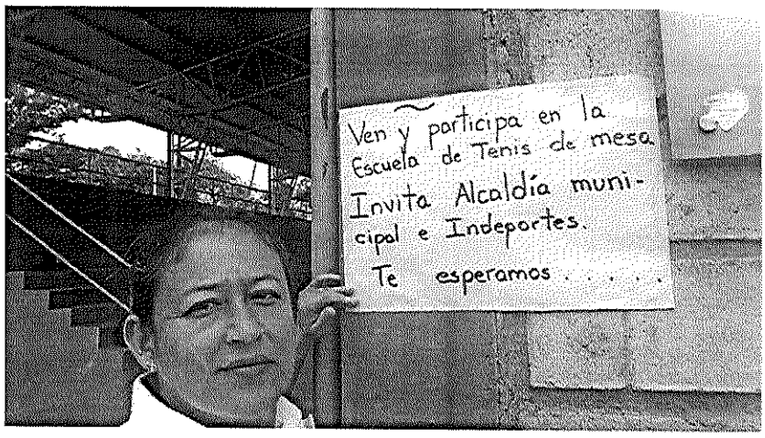

DEL SR. ALCALDE
JORGE ENRIQUE GU
AGOSTO 2003
¡Oye ven y participa
en la Escuela deportiva
Tenis de mesa
Invita Alcaldia municipal
es Indeportes.
Te esperamos.







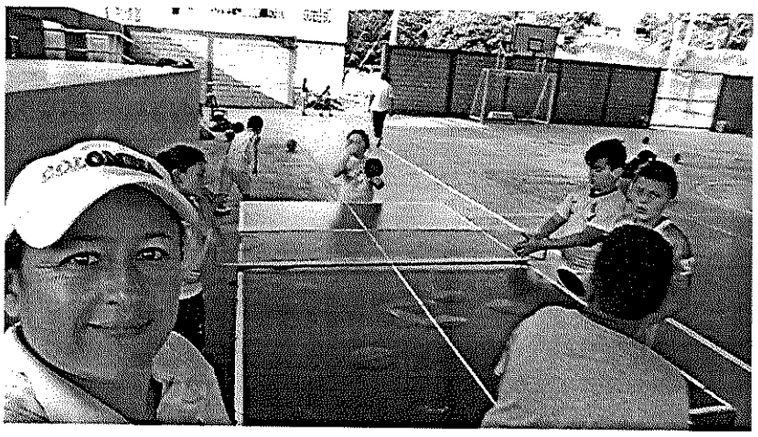

Ven y participa
la Escuela de
formación deportiva
en Tenis de mesa
Invita Alcaldía e
Indeportes

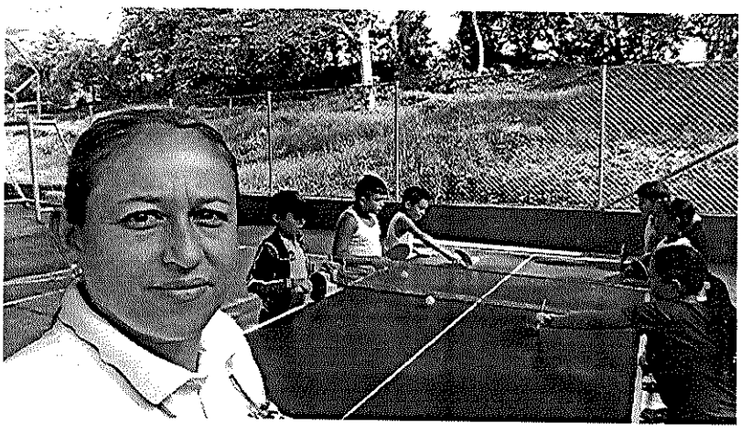

Ven y participa en la
Escuela de Tenis de mesa
Invita Alcaldía muni-
cipal e Indeportes.
Te esperamos . . . . .



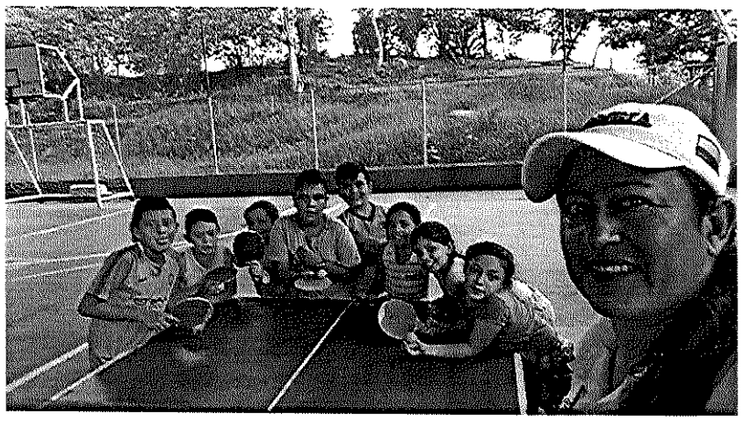



ESCUELA RURAL LA PALOMA















EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHAGUANI

HACE CONSTAR:

Que SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 52.111.1987 de Bogotá presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 12 de Marzo al 31 Marzo de 2019, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el primero (1) del mes de abril de 2019.

JORGE ESPARZA JIMENEZ
DIRECTOR DE CULTURA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL

MUNICIPIO: CHAGUANI
DEPORTE: TENIS DE MESA
NIVEL DE FORMACION: INICIACION

META PLAN DE DESARROLLO	GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
META 248	INFANCIA (5 a 11 AÑOS)	5	6	3	7	0	0	21
META 257	ADOLESCENTES (12 AÑOS)	1	0	0	0	0	0	1
META 266	ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS)	0	0	0	0	1	0	1
TOTALES		**6**	**6**	**3**	**7**	**1**	**0**	**23**

SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO

FIRMA DEL MONITOR