INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 1263 DE 2022

Objeto del Contrato **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Cota
FECHA DEL INFORME	09 de diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 1 de septiembre al 30 de Diciembre de 2022
CONTRATISTA	Rafael Nicolás Calderón Junco

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1263 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de cuatro meses

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2022.

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

   el proceso de tenis de mesa en el municipio de Cota inicio en septiembre y se realizo un convocatoria en 4 instituciones educativas, logrando una gran acogida, completanto el cupo de 10 deportistas por nivel

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

se presenta el plan pedagógico y mallas pedagógicas de cada nivel de formación, también se consolido horarios de entrenamiento con el imrd Cota, para los días lunes, miércoles y viernes de 3:00 pm a 5:00 pm para iniciación 5:00 pm a 7:00 pm para fundamentación y 7:00 pm a 9:00 pm para perfeccionamiento

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

SEPTIEMBRE:
INICIACION: durante el mes de septiembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en juegos lúdicos y ejercicios de iniciacion
FUNDAMENTACION: durante el mes de septiembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en juegos lúdicos y ejercicios de iniciación con raqueta y pelota

PERFECCIONAMIENTO: durante el mes de septiembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en juegos lúdicos y ejercicios de mantenimiento

OCTUBRE
INICIACION: durante el mes de octubre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y repeticiones de golpes basicos
FUNDAMENTACION: durante el mes de octubre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y repeticiones de golpes basicos
PERFECCIONAMIENTO: durante el mes de octubre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y repeticiones de golpes encadenados

NOVIEMBRE
INICIACION: durante el mes de noviembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y repeticiones de golpes basicos

FUNDAMENTACION: durante el mes de noviembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y repeticiones de esquemas de juego a mediana velocidad

PERFECCIONAMIENTO: durante el mes de noviembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y esquemas de juego a mediana y alta intesndiad

DICIEMBRE
INICIACION: durante el mes de diciembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y competencias internas
FUNDAMENTACION: durante el mes de diciembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y competencias internas

PERFECCIONAMIENTO: durante el mes de diciembre las actividades realizadas para este grupo se basaron en ejercicios y competencias internas

en los diferentes meses de ejecución del contrato se desarrollaron en cada sesion de clase habilidades, destrezas, capacidades fiscias y también se realizo desarrollo de valores, todo esto de acuerdo al desarrollo propio de cada entrenamiento

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

   se conto con un total de 30 deportistas en los 4 meses de trabajo

   iniciación 10 deportistas
   fundamentación 10 deportistas
   perfeccionamiento 10 deportistas

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

   en cada mes de ejecución del contrato se compartieron las diferentes noticias, actividades y eventos, desarrollados por Indeportes Cundinamarca, a través de Facebook y whatsapp, también se hizo invitación a los deportistas de la escuela de formación a participar de las diferentes invitaciones que se les hacia desde la gerencia del programa

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE SEPTIEMBRE

1.El día 5 de septiembre se realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

2.El día 7 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de apropiación, golpes básicos, servicios y desarrollo de habilidades especificas del deporte

3.El día 9 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos, Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa capacidades coordinativas y componente técnico.

4. El día 12 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo físico a través de circuitos, desplazamientos y sombras

5. El día 14 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo. A través de multibol

6. El día 16 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, realizar ejercicios básicos y específicos de derecha y revés, explicación de cortes y servicios.

7. El día 19 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de sombras estáticos y con desplazamiento, previos a un trabajo de multibol

8. El día 21 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo en circuito de fuerza, velocidad de reacción finalizando con un día de partidos

9. El día 23 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de punto de impacto de los diferentes golpes básicos, para lograr tener precisión y efectividad

10. El día 26 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 28 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, se realizan trabajos por estaciones, con diferentes técnicas y golpeos

12. El día 30 de septiembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, se desarrollan diferentes trabajos técnicos, teniendo como parte central un ranking interno

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE OCTUBRE

1. El día 2 de noviembre se realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

2.El día 4 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, test específicos de tenis de mesa

3.El día 9 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de multibol

4. El día 11 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, ranking interno

5. El día 16 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo. A través de multibol

6. El día 18 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, realizar ejercicios básicos y específicos de derecha y revés, explicación de cortes y servicios.

7. El día 21 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de sombras estáticos y con desplazamiento, previos a un trabajo de multibol

8. El día 23 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo en circuito de fuerza, velocidad de reacción finalizando con un día de partidos

9. El día 25 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de punto de impacto de los diferentes golpes básicos, para lograr tener precisión y efectividad

10. El día 28 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 30 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, se realizan trabajos por estaciones, con diferentes técnicas y golpeos

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE NOVIEMBRE

1. El día 2 de noviembre se realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

2.El día 4 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, test específicos de tenis de mesa

3.El día 9 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de multibol

4. El día 11 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, ranking interno

5. El día 16 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo. A través de multibol

6. El día 18 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, realizar ejercicios básicos y específicos de derecha y revés, explicación de cortes y servicios.

7. El día 21 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de sombras estáticos y con desplazamiento, previos a un trabajo de multibol

8. El día 23 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo en circuito de fuerza, velocidad de reacción finalizando con un día de partidos

9. El día 25 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de punto de impacto de los diferentes golpes básicos, para lograr tener precisión y efectividad

10. El día 28 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 30 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, se realizan trabajos por estaciones, con diferentes técnicas y golpeos

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE

1. El día 2 de diciembre se realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

2.El día 5 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de drive a diferentes puntos

3.El día 7 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de multibol con enfoque en cortes

4. El día 9 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, ranking interno

5. El día 12 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo. A través de multibol y situaciones de juego

6. El día 14 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, festivales deportivos

7. El día 16 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamientopartidos en sube y baja, con solo derecha y con solo reves

8. El día 19 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo en circuito de fuerza, velocidad de reacción finalizando con un día de partidos

9. El día 21 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, trabajo de punto de impacto de los diferentes golpes básicos, para lograr tener precisión y efectividad

10. El día 23 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 26 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, se realizan trabajos por estaciones, con diferentes técnicas y golpeos

12. el dia 28 de diciembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento despedida con ranking interno y premiación

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

   Desde el inicio del contrato el coordinador andres castro me asigno un drive, en el cual se suben todos los archivos solicitados mensualmente, cuenta de cobro, informe de gestion, formato de evidencias, sesiones de clase, planes y mallas curriculares entre otros, que se mantienen actualizados mes a mes, en las entregas mensuales de informe, el comprueba y revisa que toda la informacion previamente este diligenciada de manera correcta y da el vistto buebo para actualizar la informacion del drive

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

   mensualmente se solicito en el informe deevidencias la planeación por adelantado al mes que se estaba presentando, es asi que las sesiones de octubre se presentaron con el informe de septiembre, las de noviembre con el infrome de octubre y las de diciembre con el informe de noviembre

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

los test realizados a los deportistas de la escuela de formación de Tenis de Mesa, fueron previmente establecidos y estandarizados por parte de la gerencia de Indeportes Cundinamarca, con varias jornadas de capacitacion, para asi lograr tener los datos lo mas acertados posible, teniendo como resultado unas pruebas antropométricas y unos test que se aplicaron de acuerdo a la edad y el nivel en donde se ubica cada deportista Esta toma de medidas antropométricas y pruebas físicas se realiza con la finalidad de evaluar tanto la composición corporal como el estado de las capacidades condicionales y coordinativas de los deportistas que hacen parte de la Escuela de Formación deportiva de Tenis de Mesa del Municipio de Cota en el Departamento de Cundinamarca.

Al ser una escuela de formación con un proceso deportivo nuevo, no se han desarrollado unos tamizajes previos, este es nuestro primer contacto con el estado de nuestros deportistas, en donde se da la aplicación de las siguientes pruebas:

- Peso corporal
- Estatura-
- Perímetro de Cintura
- Estatura sentado
- Envergadura
- Test de 20 metros lisos
- Test de salto largo sin impulso
- Salto vertical. –
- Test shuttle run 4 x 10 mts
- Test bastón y velocidad
- test de navette

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

    durante los 4 meses de proceso contractual, se entregaron las certificaciones de los meses de septiembre a diciembre

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

    para este proceso contractual se apoyaron los siguientes eventos :
    - Copa Cundinamarca de tenis de mesa en el mes de noviembre en el municipio de zipaquira
    - Inauguración de la copa Cundinamarca en el municipio de chia con la asistencia de 40 deportistas del municipio d Cota

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

    se asiste a todas las reuniones mensuales convocadas por el coordinador Andres Castro para entregas de informes e informacion pertiennete para el correcto desarrollo de las actividades contractuales

    también asistí a la capacitación de test en el mes de septiembre y a la reunión general de formadores llevada a cabo en la gobernación en el mes de octubre

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

    se esta a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato unico de inventario (fuid) cuando se requiera enviar o traladar documentos al archivo del instituto.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

    mensualmente se cumplio con esta obligación en donde al ser aprobadas por el coordinador, se subían al secop , la cuenta de cobro, informe de gestión contractual, formato de evidencias y planilla de pago de salud, pension y arl

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

    durante la ejecución del contrato se entregaron bases de datos de operación de beneficiarios mensual listados de asistencia, todos los formatos diligenciados en cada nivel respecto a los test aplicados

    .

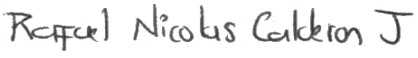
En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
AGOSTO	$1.000.000	$125.000	$160,000	$24,400	9440822821
SEPTIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160,000	$24,400	9441546437
OCTUBRE	$1.000.000	$125.000	$160,000	$24,400	9443038392
NOVIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160,000	$24,400	9443038539
Totales	$4.000.000	$500.000	$640.000	$97,600	

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	10
FUNDAMENTACION	10
PERFECCIONAMIENTO	08
TOTAL	28

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	1263 de 2022	**$6.856.000**	4 MESES	2022003102
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$**6.856.000**	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$0

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	**RAFAEL NICOLAS CALDERON JUNCO**
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS

1. CONVOCATORIA







2. Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

COTA CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGÓGICO

INSTRUCTOR: RAFAEL NICOLAS CALDERON JUNCO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE INDEPORTES

2022

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA SUESCA

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

1. TITULO:

PROYECTO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

2 INTRODUCCIÓN:

Cota es uno de los municipios que en la actualidad ha sido pionero en los procesos de apoyo a las escuelas de formación deportiva, con relación a los demás municipios. También se hace bastante pertinente hablar de la figuración que el tenis de mesa ha

tenido en los últimos años en los eventos representativos a los cuales se ha hecho participe. Eventos tales que nos permiten hablar de jugadores en el top 10 a nivel Cundinamarca, a nivel Bogotá y por supuesto también a nivel nacional. Estas distinciones han sido resultado del trabajo constante por parte de los integrantes de su selección, de la gran gestión e inversión que el equipo del I.M.R.D. de cota ha realizado.

La cobertura y masificación que ha tenido también la práctica y entrenamiento de este deporte como disciplina, permiten el surgimiento de espacios y planes de desarrollo deportivos que, como este, se idealizan con el fin de seguir cosechando a cada paso triunfos significativos no solo para Cota sino para cada uno de sus habitantes reflejados en la población juvenil y adolescente que milita en sus diversas escuelas de formación. Mi propósito para este año es hacer un aporte significativo en el proceso de preparación físico, táctico y técnica de los muchachos, que conforman la escuela de formación deportiva, propendiendo procesos que apoyen el trabajo que se venía realizando pero también dando un giro significativo que permita que los muchachos y el nivel competitivo y técnico de la escuela mejore para obtener mejores resultados a corto y a largo plazo, individual y colectivamente, en cada una de las participaciones y representaciones que la escuela realice. Por otra parte, encaminar todos los esfuerzos posibles para que el deporte se difunda masivamente y su auge sea mayor por parte de la población y en la población misma como tal en aras de lograr una mayor captación de integrantes para así generar un espacio en el cual se pueda hacer una buena inversión del tiempo libre

3.- JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación en este momento , cuenta con jugadores con un proceso técnico avanzado que debe ser potenciado aún más, ya que a través de los años se han desarrollado procesos asumidos por diferentes entrenadores que han dado punto de partida para que nuestros deportistas estén mejor fundamentados, rompiendo con algunos esquemas , logrando que nuestros jugadores hayan sido de los mejores del departamento, tarea ardua que tenemos para consolidar al municipio de nuevo en los

primeros lugares. Por otro lado, la base de deportistas debe crecer y fundamentarse teniendo como objetivo la reserva deportiva del municipio a maximizarse en 5 años, atendiendo a los criterios mencionados, se pretende canalizar el tiempo libre de los niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, con el desarrollo de clases y participación en eventos (Festivales, Paradas, Campeonatos) de Tenis de mesa.

Las clases estarán dirigidas a brindar la oportunidad al niño y al joven de vivenciar, descubrir y desarrollar; capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan iniciar, estabilizar y perfeccionar los diferentes elementos, con el objeto de llevarlos a la práctica deportiva.

Es importante resaltar que el carácter de esta escuela es social y formativo, y que está siendo promovido por el interés del grupo de padres, Instructor y deportistas que buscan orientar de una manera sana los hijos y alumnos para que aprovechen al máximo su tiempo libre disponible y además buscar integrar una comunidad que se proyecte con el deporte, por el futuro de tenis de mesa en nuestro municipio y departamento.

4. MARCO LEGAL

Con el propósito de contextualizar el tenis de mesa en el desarrollo motor, social y cognitivo de los deportistas, se hace necesario referirse a las normas que el estado ha expedido en el campo del aprendizaje y la educación en los niños, niñas y jóvenes, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto ha expedido la constitución política de Colombia, por lo tanto el presente documento intenta recoger las leyes, normas y resoluciones que en relación al desarrollo del niño, niña y jóvenes, se han expedido y que sirven de sustento a este proyecto.

Ley 115 de 1994 en el artículo 16 establece:

Artículo 16º: EDUCACIÓN PREESCOLAR: Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

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

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

c) Ubicación espaciotemporal y el ejercicio de la memoria.

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

e) Vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio.

podemos ver como los niños tienen suficientes leyes que los protege y les brinda el derecho al aprendizaje ya que en la ley 181 de 1995 titulo 1, capitulo 1, articulo 2 en su citada ley orgánica: nos hablan sobre la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El deporte formativo, procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo son regidos por la constitución política de Colombia por su parte, la ley de 1995 titulo 4, capitulo 1, articulo 16, dispone: El deporte formativo tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

Comprende procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal. Para finalizar la constitución en su artículo 52 recoge “reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”; aquí podemos incluir entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños.

5. OBJETIVOS

GENERAL (ES)

Masificar la escuela de formación e implementar una propuesta que conlleve al desarrollo personal y deportivo que tenga como recompensa la consecución de logros, locales, departamentales, nacionales e internacionales.

ESPECIFICOS

- Mejorar habilidades básicas y destrezas motrices
- Desarrollar las habilidades del deporte de manera depurada
- mejorar la capacidad física de los deportistas a los cuales va dirigida.
- Dotar de herramientas y tácticas a los deportistas, que les permitan tener un juicio de valoración claro y contundente en el momento de la toma de decisiones en un encuentro deportivo.
- Potencializar el mejoramiento de las capacidades técnicas de cada deportista que le permitan optimizar su rendimiento.
- Hacer que los padres de los deportistas se vinculen de forma activa en los eventos que se realicen alrededor de este deporte, a fin de aumentar su positiva acogida entre la población.
- Asistir a todas las competencias oficiales
- Asistir a competencias no oficiales de gran nivel

6. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

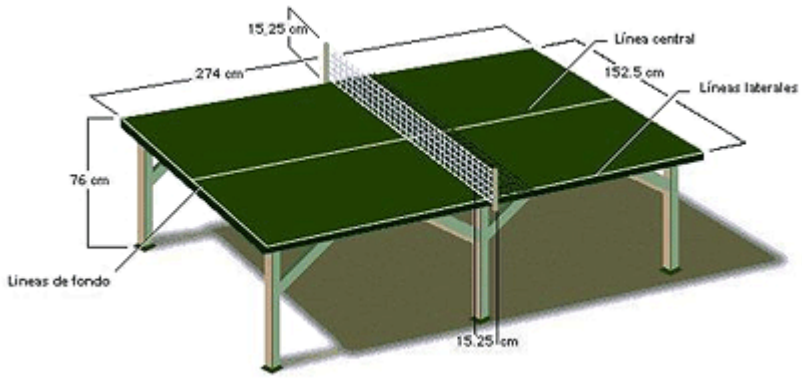
Niños y jóvenes del municipio de Cota entre edades de 5 a 17 años, divididos en categorías de iniciación, fundamentación y profundización, teniendo en cuenta que por cada categoría se debe tener una cobertura de 10 deportistas.

7. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que “la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños“ El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un período formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería23. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

Las medidas de la mesa de juego: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.52 m (5 pies); superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas9 del suelo. En el centro de la mesa habrá una red de altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.



El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.

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

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

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

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

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

8. ESTRUCTURA

Es importante tener claridad que las categorías en el tenis de mesa son subjetivas ya que estas deben ir acorde al desempeño técnico, táctico y habilidades de cada individuo, sin embargo se da la siguiente estructura como estándar de indeportes., de

acuerdo con la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

NIVEL	GRUPO	EDAD
I	**A**	**6 a 9 Años**
II	**B**	**10 a 13 Años**
III	**C**	**14 a 17 Años**

Masculino y femenino.

8.1 NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños entre 6 y 9 años.

Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades u habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

8.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños entre 10 y 13 años.

Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica; especialmente ofensiva, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

8.3 NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jóvenes entre 14 y 17 años.

El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de reglamentación del deporte, apoyado en actividades de resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.

9. METODOLOGIA

Para optimizar el desarrollo de las temáticas a abordar se dividirá al grupo en tres niveles que permitan implementar las generalidades básicas y la fundamentación y por otro lado los principios de la técnica deportiva (aprendizaje, estabilización, dominio, automatización) con el fin de mejorar el desempeño de cada deportista.
Los criterios a tener en cuenta en el proceso formativo de los alumnos son:

- presentación general, definición de pautas y lineamientos de trabajo.
- Comentarios sobre el desempeño del curso

- Historia y evolución del tenis de mesa mundial y nacional
- Diferencias entre el tenis de mesa y el ping pong
- Definición de los estilos de juego(principales agarres) partes de la raqueta
- Los juegos de inducción y su importancia en el tenis de mesa
- Mención del número posible de golpes a efectuar en el tenis de mesa
- El trabajo de sombra y su importancia en el desarrollo de las técnicas básicas
- Principales características de la preparación física en el tenis de mesa
- Golpe de drive. Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Trabajo en el return board
- Los desplazamientos; teoría y práctica.
- Los deportes asociados al tenis de mesa y sus aportes para el mismo
- Golpe de revés. Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Trabajo en el return board
- Golpe de corte de drive (voleo de drive). Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Trabajo en el return board
- Golpe de corte de revés (voleo de revés). Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Trabajo en el return board
- Tipos de raquetas; cauchos, formas, clases, marcas. Aplicación funcional en el tenis de mesa
- Pautas en la organización de eventos deportivos (individuales, dobles)
- Aspectos a tener en cuenta al concebir un plan de entrenamiento personalizado
- Aspectos importantes sobre el doping
- Reglamentación y aspectos normativos del tenis de mesa
- Golpe de top spin de drive. Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Trabajo en el return board
- Golpe de bloqueo de drive. Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- El servicio. Teoría y práctica para efectuar servicios.
- Fundamentación técnico táctica para efectuar la devolución de servicios
- Ayudas auxiliares en el proceso de entrenamiento; el multibola
- El fortalecimiento físico y volitivo en el tenis de mesa
- Aplicación de elementos técnicos de entrenamiento con ayuda del multibola
- Técnica de contra ataque. Teoría, practica, ejercicios de aplicación
- Golpe de top spin de revés. Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Trabajo en el return board

- Golpe de bloqueo de revés. Teoría, practica, trabajos de sombra y ejercicios de aplicación
- Los golpes derivados. Teoría y práctica
- La preparación táctica en tenis de mesa
- Trabajo de sensibilización
- Desarrollo de elementos tácticos y técnicos en la competencia (individual y dobles)

10. TAREAS Y ACCIONES

Se asignaran pequeñas “tareas” o ejercicios de aplicación que les ayudaran a mejorar en cada aspecto de su juego. Así mismo, se llevaran a cabo torneos internos cada 15 días a partir del 3 mes para generar referentes de observación frente al trabajo de cada uno de los deportistas, además, se hará seguimiento minucioso del trabajo realizado en cada sesión de entrenamiento de manera semi personalizada a fin de contribuir significativamente en el proceso formativo de los deportistas bimestralmente se evaluara a los deportistas para tratar generar y contrastar los datos obtenidos con la evaluación inmediatamente anterior. De esta manera, se podrá llevar el control de todo el proceso y el trabajo que se piensa realizar a lo largo de este periodo.

11. RECURSOS

HUMANOS

Dentro del recurso humano cabe anotar a todos cada uno de los funcionarios que hacen posible la viabilidad de esta propuesta proyecto; coordinadores, docente, funcionarios, pero también se debe hablar de los deportistas como eje articular de la misma.

También cabe recordar que el espacio contara con un total de doce (14) horas semanales presenciales, en las cuales se dará cumplimiento a los lineamientos planteados enfocados en el mismo.

FISICOS YFINANCIEROS

Multibola, raquetas, gruesas de bolas, sistemas de entrenamiento return board, mesas, salón, televisor, DVD, bandas elásticas, raquetas de peso para entrenamiento, transportes, refrigerios, hospedajes, alimentación material de apoyo

IMPACTO ESTIMADO

Se espera que en el desarrollo del plan de entrenamiento podamos evidenciar el ascenso de los deportistas dentro de los torneos municipales y departamentales que se realicen como muestra de su avance.

Así mismo esperamos contar con un mayor número de adeptos y de personas apoyando este deporte y su práctica
Se plantea que al fin del. Desarrollo de esta propuesta, los deportistas de un nivel medio- alto estén en capacidad de generar planes de entrenamiento que les ayuden a desarrollar sus fortalezas personales frente a las de los rivales.
La actitud de respeto hacia el contrincante, el compañero, el maestro sus compañeros pero sobre todo hacia si mismo, debe ser uno de los logros más significativos evidenciados dentro del proyecto

12.- CONTROL Y EVALUACIÓN

12.1 Control

12.2 Ficha de inscripción

12.3 Ficha Tema-clase

12.4 Planilla de control de asistencia

12.5 Evaluación

12.6 Test físico y técnicos

12.7 Resultados: Festivales, juegos escolares e intercolegiados, campeonatos, paradas y campamentos.

MALLAS CURRICULARES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales de una o varias zonas del cuerpo con movimientos parciales de otras zonas, uno detrás de otro en relación a un determinado objetivo de acción.
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estimulos externos como musica, silbatos, numeraciones rítmicas entre otras.
						EQUILIBRIO	Recupera una posición balanceada del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
						ORIENTACION	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones de acuerdo al espacio donde se encuentre el niño.
						DIFERENCIACION	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el camio de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.
						REACCIÓN	utiliza señales acústicas, visuales y sensitivas, arranques al silbatazo, al aplauso, al contacto, a la señal, entre otras. plicar la reacción la encontramos en los juegos simples y tradicionales, como persecuciones (encantados), bloqueos (se quema la base), escapes (quemados) identifiacndo zonas de recepción.
						ADAPTACIÓN	Desarrolla la capacidad base de la precisión, corrección, así como la variación consiente y transformación de movimiento ante una variación de la situación actual.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Aplicación de las distintas formas de desplazamiento adaptándolas a las condiciones de cada situación
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad
						SALTAR	Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, implementando movientos qué faciliten su aprendizaje coordinativo a partir de diferentes saltos y obstáculos.
						ATRAPAR	Identifica las zonas para la realización de las diferentes pruebas combinadas con saltos entre otros.
						RODAR	Realiza la carrera de obstáculos mostrando habilidad y destreza en su ejecución.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	JUEGOS	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenmiento, partiendo de juegos ludico recreativos.
						Juego de persecución en los que se evidencie, el trabajo de la resitencia aeróbica, anaeróbica, utilizando los elemtos propios del deporte.	Desarrolla la capacidad de recuperación ante el esfuerzo físico.
						Juegos de tracción y empuje, en los que se evidencie el desarrollo de la fuerza en los diferentes movimientos y segmentos de manera submaximal.	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenamiento
				2	RESISTENCIA	Por medio del ejercicio, desarrollar la secuancia de estiramientos que se involucran n el bloque inferiro para la posición básica del tenis de mesa.	Desarrollar la secuancia de estiramientos que se involucran n el bloque inferiror para la posición básica del tenis de mesa.
				3	VELOCIDAD	Juegos de velocidad (relebos, persecución, carreras),utilizando elementos propios del deporte	Participa a ctivamente en los juegos propuestos.
						Juego a apartir de las señales sonoras, teniendo en cuenta las diferentes señales, para las condicnoes de ejecución (pito)	Participa activamnt en las actividades de ejecución del la actividad propuesta.
				4	FLEXIBILIDAD	POSTURA	Ejecuta diferentes posturas y estiramientos que beneficien la técnica del tenis de mesa.
						TRABAJO CORPORAL	Practica juegos de amplitud de los sdegmentos inferiores, con ayuda de la pelota. (amplitud de la sancada)
						MOVILIDAD ARTICULAR	Implementa Formas jugadas, a partir de lanzamientos de pelotas, ampliando la movilidad de la articulación superior.
		TECNICO	DESTREZAS	1	la raqueta- ubicación espacial	Juegos y formas juagadas: donde se prmita los desplaxamientos, cambiando de ritmo, dirección,lateralidad y posición básica de manera individual, por parejas y pequños grupos, apoyado en el elemnto raqueta y pelota	Participación activa individual del niño en la ejecución de la diferentes tares motrices asignadas.
						Con ayuda de la mesa o muro golpear de abajo hacia arriba, buscando secuencias de dos otres golpes. Parar y repetir	Desarrolla activamente el ejecicio de manera individual y grupal 2x 2, 3x3
						Golpear la pelota,contra la pared, cambiando la base de sustentación y el punto de equilibrio.	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el camio de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.
						Con la raqueta de manera individual, cambiar la empuñadura buscando variedad en los golpes.	Propone dos o más variantes a la hora de golpear el elemento.
						Utilizar el tebajo en grupo 2x2 , para realizar las secuancias de golpes, apartir de diferentes posciones en movimiento.	Participa activamente en las diferentes estrategias individuales, donde evidencia la inivciativa personal.
				2	Desplazamientos	Juegos de relevo en espacios reducidos, teniendo en cuenta las condiciones de ejcución (lateralidad)	Identifica las condiciones de ejcución (lateralidad)
						Juegos de persecución, con cambios de ritmo y variación en el equilibrio	Desarrolla, condiciones de ejecución propuestas
						Ejercicio de deplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta.	Ejecuta las actividades, con motivación y participación activa.
						Realiza desplazamientos apartir de los ejecicios propuestos en el circuito de trabajo	Cumple con el desarrollo de las actividades propuestas en las diferentes estaciones
						Juegos de percepción, (sonidos, visión, y texturas	Ejecución de juegos de posturas, teniendo en cuenta los diferentes cambios de velocidad
				3	Posicion básica	Ejecución de juegos de posturas, teniendo en cuenta los diferentes cambios de velocidad	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad
						Golpea con la raqueta teniendo en cuenta las condiciones de ejcución en los mvimientos(saltar, lanzar, atrapar)	Practica cada una de las a ctividades propuestas con facilidad
						Trabaja en grupos de 2x2 , a apartir de la secuncia de formas de movimiento , golpeando la raqueta.	identifica los cambios de la posición en el juego
						Juego predeportivo, con ayuda de la raqueta y la pelota. (PONCHADOS)	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones
						Practica de la postura básica para el golpe tenis de mesa(reves, volea)	Indentifica y practica la posción básica, para desarrollo del golpe.
				4	Golpe	Ejercicio repetitivo del gople de volea en la mesa de manera individual	interioriza el concepto de golpe de volea.
						Ejercicio repetitivo del gople de servico básico en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Ejercicio repetitivo del gople de revés en la mesa de manera individual	Interioriza el concepto de golpe de volea.
						Realizar secuencias de golpe de volea y revés	interioriza el concepto de golpe de volea.
						Realizar secuencias de servicio	interioriza el concepto de golpe de volea.
				5	Ataque	Juego de decubrir habilidades y creatividad, por medio del trabajo en parejas, donde ejecutan diferentes golpes, con velocidad, y precisión	Reconoce e identifica la fortaleza y debilidad de su compañero
						Juego en la mesa donde cada jugardor va girando por la derecha, si dejar caer la pelota.	Identifica los efectos de golpe en los jugadores, a apartir de la velocidad
						Juego de roles a partir de lateralidad y posición de ataque y defensa	Aplica creativamente sus fortalezas de juego
						Juego de 2x2 enfocado en la técnica y ejecución de remate, cruzado y paralelo.	Ejercita el remate, cruzado y paralelo
						Juego den roles de recepción a cualquier tipo de ataque.	Ejercita la recepción con seguridad y desplazamiento adecuado.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa, y su trayectoria en colombia y cundinamarca	Participa y se motiva hacia el conocimiento de la historia del tenis de mesa en el entorno.
						Proyección de videos Países líderes del tenis de mesa en el mundo.	Identifica los países potencia en este deporte y sus principales aportes al deporte.
						Presentación de exposición de los campeones mundiales, nacionales, departamentales y locales en el tenis de mesa.	Identifica los deportistas más destacados en tenis de mesa.
						Visita e inspección de muestra de y tenis de mesa en municipios potencia en el tenis de mesa.	Participa a ctivamente de la a ctividad de integración y reconocimiento de información del tenis de mesa en el medio.
				2	REGLAMENTACION	Explicación y práctica en el juego de las normas del tenis de mesa .	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activamente en la retroalimentació del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asisitente.	Asisite y participa en las competecias internas de juego
						Partiticpación en competencia deportivas internas 1x1	Asisite y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Participación de competencias externas 1x1- 2x2	Asisite y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme	porta adecuadamnete el uniforma de la escuela de formación dando buen uso e imagen
						Importancia del respeto y aceptacion por el otro	Respeta cada una de las diferenntecias de sus compañeros a la hora de compartir espacio deportivo y de juego.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	Respeta a sus semejantes, el respeto el valor de reciprocidad que va de ambas partes, como das recibes
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio común y refleja lo hace piensa, hace y dice.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas asi no coincidadn en los mismos ideales.
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumplimiento con compromisos y obligaciones ante los demás.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Escucha y practica de hábitos de higiene y cuidado personal por medio de una charla
						ALIMENTACIÓN	Practica el cuidado en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctica deportiva .
						PRESENTACION PERSONAL	Asiste a clase con ropa cómoda e uniforma ya implemntado en la escuela de formación en años anteriores.
						DESCANSO Y SUEÑO	Practica hábitos de descanso y relacion en tiempos estipulados durante la clase y luego de la clase, generando el poco uso de los dispositivos digitales.
						EJERCICIO FISICO	Reconoce la importancia del ejercicio físico tanto para la salud como para uso adecuado del tiempo libre.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Asiste a cada una de las clase con la mejor disposición, generando un buen ambiente.
						ESFUERZO	Dedica tiempo para practica en casa de ejercicios planteados durante la clase.
						SUPERACIÓN	Adquiere habilidades y supera dificultados progresivamnete durante la practica.
						ALCANZAR EL ÉXITO	Mantener siempre mentalidad positiva ante las dificultades que se presentan en la vida cotidiana.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	HABILIDADES SOCIALES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo generando la resolución de conflictos
						AUTOCONOCIMIENTO	Es capaz de reconocer sentimientos y emociones de uno mismo generando autoconfianza en todo lo que haga.
						EMPATÍA	Comprende y se pone en los zapatos de los demas ante cualquier dificultad personal que tenga.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PELOTA CALLIENTE	Permite el reconocimiento grupal e interacción entre si
						PELOTA PIE	Reconoce la importancia de la participación en las diferentes actividades grupales permitiendo la exploración de vínculos sociales.
						TEMPESTAD	luego preparación física y calentamiento, además permite integración activa entre los deportistas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socializacion y trabajao de estrategias grupales
						PONCHADOS	particpa activamente en cambios del juego según lo indiquen
						CONGELADOS	particpa activamente en cambios del juego según lo indiquen
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimientos de acuerdo a la música o melodía proporcionada por el docente
						MÚSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodías.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfianza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						OBSTÁCULOS	Desarrolla habilidad que posibilitien la adquisición de destrezas en la ejecución de los mismos.
						CIRCUITO POR ESTACIONES	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediante la

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina diferentes movimientos corporales aislados o ligados.
						RITMO	practica ejercicios de actividad fisica que conlleven un ritmo.
						EQUILIBRIO	Adapta de los movimientos a un ritmo previsto en la ejecución de algun ejercicio.
						ORIENTACION	Participa en actividades donde se de la posibilidad de generar Variación o determinación de la posición corporal y los movimientos en el espacio
						DIFERENCIACION	Participa y ejecuta movimientos con exactitud,dosificación y desarrollo temporal de la fuerza.
						REACCIÓN	asiste a cada uno de los juegos partiendo el instructivo de ejecución
						ADAPTACIÓN	capacidad de adaptación y cambios motrices es quien asegura el desarrollo físico en el organismo, pues garantiza las modificaciones pertinentes en él.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	mantiene un habito de caminar durante la clase y fuera de ella
						CORRER	practica ejecicios donde implique correr o trotar ya sea en test o calentamiento antes de iniciar clase.
						SALTAR	practica ejercicio que impliquen movimientos y salto de obstáculos.
						ATRAPAR	reacciona ante estimulos relacionados de atrapar y jugar durante la clase
						RODAR	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de fuerza, durante la clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la fuerza	Participa activamente en el pre test y pos test.
				2	RESISTENCIA	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de resistencia aeróbica.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus necesidades.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la resistencia aeróbica	Participa activamente en el pre test y pos tes
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de resistencia a apartir de actividades relacionadas en situaciones de juego.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
				3	VELOCIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad de desplazamiento.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad segmentaria.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de velocidad, según sus necesidades.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la velocidad	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
				4	FLEXIBILIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la flexibilidad.	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOMA DE RAQUETA	Organización de diferentes ejercicios prácticos para la toma clásica de la raqueta .	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta
						Organización de diferentes ejercicios prácticos para la toma de lapicero de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta
						Realizar golpes contra la pared a diferentes distancias y alturas, con la pelota y la raqueta	Realiza secuencias de golpes, buscando el mayor número de repeticiones
						Ejercicio individual, donde se toma la pelota, teniendo en cuenta la empuñadura de la raqueta.	Identifica diferentes formas para sujetar la pelota antes de golpear la pelota.
						Realizar juegos dinámicos con el rebote de la pelota, a partir de la toma correcta de raqueta.	Participa activamente en los diferentes juegos de toma de la raqueta.
				2	DESPLAZAMIENTOS	Ejercicios en espacios reducidos, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución (lateralidad)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Juegos de persecución, con cambios de ritmo y variación en el equilibrio con la pelota y la raqueta	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Ejercicio de deplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta apoyados en la mesa	Realiza secuencias de golpes, tomando como base la posición prácticada.
						Realiza desplazamientos apartir de los ejecicios propuestos en el circuito de trabajo	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiciones de ejecución.
						Ejecuta juegos de percepción, (sonidos, visión)	Identifica los conceptos dados a partir de las señales impartidas.
				3	POSICIÓN BÁSICA	Práctica de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales inferiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Práctica de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales superiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Trabaja en grupos de 2x2 , apartir de la secuencia de formas de movimiento , golpeando la raqueta, verificando las posturas practicadas en clases anteriores.	Realiza secuencias de golpes, tomando como base la posición prácticada.
						Juego predeportivo, (juego de piernas).	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejercicios para mejorar la dirección y colocación de la pelota, a partir de la agilidad de las piernas.	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiones de ejecución.
				4	GOLPE	Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe de revés por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe.
						Ejercicio repetitivo del golpe por derecha en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Ejercicio repetitivo del golpe por izquierda en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Ejercicio alterno de golpe, buscando una secuencia, en la mesa de juego.	Realiza secuencia de go,pes, teniendo en cuenta la condición de ejecución.
				5	SERVICIO	Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por derecha.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por izquierda.
						Ejecución de servico por derecha a diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejecución de servico por izquierda diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejercicio de servicio con cambio de empuñadura, por ambos lados.	Realiza el ejercicio con precisión y efectividad.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa, y su trayectoria en colombia y cundinamarca.	Analiza e interpreta la historia del tenis de mesa y su impacto en en departamento.
						Proyección de video: Estrategias de juego del tenis de mesa	Aplicación de estrategias de juego analizadas.
						Video conferencia de entrenador deportivo del departamento, sobre el tenis de mesa.	Participación activa en la videoconferencia: el tenis de mesa en el departamento.
						Salida deportiva (zonal) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
						Salida deportiva (departamental) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
				2	REGLAMENTACION	Explicación y práctica en el juego de las normas del tenis de mesa .	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
						Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activamente en la retroalimentació del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asistente.	Asiste y participa en las competecias internas de juego
						Participación en competencia deportivas internas y externas 1x1- 2X2	Asiste y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Organiza y lidera eventos internos de tenis de mesa	Asiste y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme y el buen nombre de la escuela en formacion de tenis de mesa	Adquiere habilidades de sentido de pertenencia para y con su grupo
						cuidar los implementos deportivos que se proporcionan en la escula de formación	cuida y mantien en buen estado cada uno de los implementos deportivos suministrados por la alcaldia municipal y docente instructor
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumpliento con compromisos y obligaciones ante los demás.
						COMPROMISO	es constante en cada una de las clases con horarios
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio común y refleja lo hace piensa, hace y dice.
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas asi no soinicidadn en los mismos ideales.
						ASEO CORPORAL	Charla de hábitos de higiene y cuidado personal
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Diálogo de cuiddo en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctca deportiva .
						PRESENTACION PERSONAL	charla de la importancia de su buena presentación ante los demás.
						DESCANSO Y SUEÑO	socializacion de temas que ocasionan cnasancio y sueño por mala alimentación y esfuerzo físico demas.
						EJERCICIO FISICO	Presentación de video de hábitos y estilo de vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Participa activamente en la retroalimentació del juego limpio y - experiencias significativas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente en las charlas deportivas y de entrenamiento mental
						CHARLA AL ÉXITO	Participa activamente en charla como llegar al éxito con esfuerzo, responsabilidad y dedicación.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Fortalece habilidades que favorezcan su nivel deportivo físico y mental.
						EMPATÍA	Comprende y se pone en los zapatos de los demas ante cualquier dificultad personal que tenga.
						HABILIDADES SOCIALES	Presenta liderazgo y trabajo en equipo generando la resolución de conflictos.
						COMPRENSIÓN	Comprende facilmente cada una de las instruciones que se le dirigen a la hora de trabajar en equipo e individualmente.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CUBO	participa activamente en cada uno de los ejercicios propuestos en el cubo deportivo.
						PALOS A MANO	participa en la integracion de palos a mano según el sonido del silvato manejo de lateralidad.
						OLLA	favorece la iniciacion al grupo y un rompe hielo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socializacion y trabajao de estrategias grupales
						PONCHADOS	participa activamente en cambios del juego según lo indiquen
						MICOS A SUS PALOS	Participa de manera activa en el juego con respeto a sus demás compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimeintos de acuerdo a la música o melodía proporcionada por el docente
						MUSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodias.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfianza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						CIRCUITOS POR ESTACIONES	Desarrolla habilidad que posibiliten la adquisición de destrezas en la ejecución de los mismos.
						OBSTÁCULOS	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
						OBSTÁCULOS POR PAREJAS	Comparte estrategia de juego en pareja teniendo en cuenta que tiene un par con el que tiene que estarf siempre junto.
						JUEGOS PRE- DEPORTIVOS	

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PROFUNDIZACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrolla habilidades y capacidades coordinativas teniendo en cuenta los ejercicios predispuestos para su realiaación, trabajando principalemente reglamentacion del juego.
						RITMO	Participa dy desarrolla juegos dinamicos en los que se encuentren sonidos o comenado de silbado, palma, entre otros.
						EQUILIBRIO	Adopta juegos que permitan equilibrio propiemente del deporte y otros que permitan el desarrollo del mismo.
						ORIENTACION	participa de diversas actividades y juegos en los que los jovenes establezcan orientacion en el juego de tenis de mesa.
						DIFERENCIACION	Adquiere conocimineto del juego y que posibles cmiambios se generan durante el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte.
						REACCIÓN	Es la capacidad en la que reaccionana los deportistan frente al juego 1x1 o 2x2 combinaciones y cambios.
						ADAPTACIÓN	frente al juego adquiere habilidad de implementar otras actividades diferentes al juego, permitiendo la confianza con el deporte.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Se desplazan de un lugar a otro con implemento principal deportivo en este caso raqueta, en diferentes formas de llevarla.
						CORRER	Participa en actividades que tengan la posibilidad de correr fortaleciendo su actividad física anaeróbica.
						SALTAR	Permite la habilidad de desplazamiento en saltos ya sea por circuitos o juegos simples, dando la posibilidad en el juego de reacción en otras formas.
						ATRAPAR	desarrolla esta habilidad por medio de juegos en los cuales permitan atrapar, recepciones o lanzar cualquier objeto que tenga que ver con el tenis de mesa.
						RODAR	utiliza el juego de recepcion pelota larga llevando una doistancia moderada en mesa y jugador.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de fuerza y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de fuerza, durante la clase.	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Apicación de test, para la capacidad física de la fuerza	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
				2	RESISTENCIA	Organización por grupos y explicación de los	Participa activamente en los ejercicos grupales, con
						Organización por grupos y explicación de los	Participa activamente en los ejercicos grupales, con
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las
						Apicación de test, para la capacidad física de la	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las
				3	VELOCIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad de desplazamiento.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de velocidad segmentaria.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina para la capacidad física de velocidad, según sus necesidades.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la velocidad	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
				4	FLEXIBILIDAD	Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular superior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Organización por grupos y explicación de los principales ejercicios de flexibilidad y movilidad articular del grupo muscular inferior.	Participa activamente en los ejercicos grupales, con motivación y destreza.
						Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Apicación de test, para la capacidad física de la feaibilidad.	Participa activamente en el pre test y pos test.
						Asignación de los diferentes ejercicios para práctica en los días de no clase.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
		TECNICO	DESTREZAS	1	RAQUETA	Aplicación de diferentes ejercicios prácticos para la toma clásica de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta asuminedo que hay diversas formas de tomar la raqueta y que cada uno lo puede adaptar y condicionar a su entrenamiento.
						Aplicación de diferentes ejercicios prácticos para la toma de lapicero de la raqueta	Desarrolla la toma apropiada de la raqueta
						Práctica el rebote de la pelota para la toma de la raqueta.	Participa activamente en los diferentes juegos de toma de la raqueta.
						Ejecutar de manera individual golpes contra la pared a diferentes distancias y alturas, con la pelota y la raqueta	Realiza secuencias de golpes, buscando el mayor número de repeticiones
						Aplicación de test técnico	Cumple conlo propuesto en la actividad del test
				2	DESPLAZAMIENTOS	Practicar en espacios reducidos, el golpe (lateralidad)	Cumple con las condiciones de cada actividad.
						Ejercicios con cambios de ritmo y variación en el equilibrio con la pelota y la raqueta	Desarrolla adecuadamente las actividades de la clase.
						Aplicar ejercicio de deplazamiento, teniendo en cuenta las condiciones de ejecución propuestas con la pelota, raqueta apoyados en la mesa	Ubica adecuadamente la pelota dentro del espacio de juego propuesto, adquiriendo habilidades de velocidad.
						Realiza desplazamientos apartir de los ejecicios propuestos en el circuito de trabajo	Participa activamente en los diferentes estaciones de juego
						Aplicación de test técnico	Cumple conlo propuesto en la actividad del test
				3	POSICIÓN BÁSICA	Apropia los de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales inferiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Práctica de ejercicios de posturas, a partir de posiciones biomecánicas apropiadas para el tenis de mesa. (segmentos coporales superiores)	Desarrolla la actividad propuesta teniendo en cuenta la posición básica
						Trabaja en grupos de 2x2 , apartir de la secuencia de formas de movimiento , golpeando la raqueta, verificando las posturas practicadas en clases anteriores.	Realiza secuencias de golpes, tomando como base la posición prácticada.
						Ejercitación especifica, (juego de piernas).	Participa y practica la a ctividad teneindo en cuenta las condiciones de ejecución, en diferentes campos abiertos o cerrados.
						Aplicación de test técnico	Cumple conlo propuesto en la actividad del test
				4	GOLPE	Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del golpe de revés por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del golpe, por medio de ejercicio en mesa ya sea individual o grupal.
						Ejercicio repetitivo del golpe por derecha en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Ejercicio repetitivo del golpe por izquierda en la mesa de manera consecutiva.	Ejecuta el manejo biomecánico, aplicado al juego, en busca de secuencias correctas de golpe.
						Aplicación de test técnico	Cumple con lo propuesto en la actividad del test
				5	SERVICIO	Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por derecha.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por derecha.
						Ejercicio biomecánico repetitivo del servicio por izquierda.	Reconoce los movimientos para una buena ejecución del servicio por izquierda.
						Ejecución de servico por derecha a diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Ejecución de servico por izquierda diferentes puntos de la mesa.	Práctica el ejercicio con destreza, teniendo en cuenta las condiones de ejecución.
						Aplicación de test técnico	Cumple con lo propuesto en la actividad del test
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Socialización de la historia del tenis de mesa, y su trayectoria en colombia y cundinamarca.	Analiza e interpreta la historia del tenis de mesa y su impacto en en departamento.
						Proyección de video: Estrategias de juego del tenis de mesa	Aplicación de estrategias de juego analizadas.
						Video conferencia de entrenador deportivo del departamento, sobre el tenis de mesa.	Participación activa en la videoconferencia: el tenis de mesa en el departamento.
						Salida deportiva (zonal) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
						Salida deportiva (departamental) para la integración con otras escuelas de formación de tenis mesa.	Asistencia y participación en las competencias de la integración entre escuals de formación.
						ación y práctica en el juego de las normas del tenis de	Conoce e interpreta las normas del tenis de mesa
				2	REGLAMENTACION	Presentación de un video de juego limpio- experiencia significativa.	Participa activamente en la retroalimentacio del juego limpio y - experiencias significativas.
						Juego de roles - jugador, juez, asistente.	Asisite y participa en las competecias internas de juego
						Partitipación en competencia deportivas internas y externas 1x1- 2x2	Asisite y participa en las competecias DEPORTIVAS 1X1
						Participación de competencias interclub y ligas, torneos.	Asisite y participa en las competecias externas de juego 1x1, 2x2
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Porte adecuado del uniforme y el buen nombre de la escuela en formacion de tenis de mesa	Adquiere habilidades de sentido de pertenencia para y con su grupo
						cuidar los implementos deportivos que se proporcionan en la escula de formación	cuida y mantien en buen estado cada uno de los implemntos deportivos suministrados por la alcaldia municipal y docente instructor
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPONSABILIDAD	Asume concuencias de los actos y cumplimto con compromisos y obligaciones ante los demás.
						COMPROMISO	es constante en cada una de las clases con horarios
						HONESTIDAD	Genera acciones de beneficio comùn y refleja lo hace piensa, hace y dice
						ALTRUISMO	Ponerse en los zapatos del otro cuando se presenten diferentes dificultades.
						TOLERANCIA	Escucha y respeta las opiniones de los demas así no coincidadn en los mismos ideales.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Charla de hábitos de higiene y cuidado personal
						ALIMENTACIÓN	Diálogo de cuidb en la alimentación y la importancia del consumo de productos orgánicos e hidratación durante la práctica deportiva .
						PRESENTACION PERSONAL	charla de la importancia de su buena presentación ante los demás.
						DESCANSO Y SUEÑO	socializacion de temas que ocasionan cnasancio y sueño por mala alimentación y esfuerzo físico demas.
						EJERCICIO FISICO	Presentación de video de hábitos y estilo de vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Organiza y participa en las a ctividades de la escuela de formación
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.
						lización por parte de los deportistas de de un torneo int	Organiza y participa en las a ctividades de la escuela de formación
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CUBO	participa activamente en cada uno de los ejercicios propuestos en el cubo deportivo.
						PALOS A MANO	participa en la integracion de palos a mano segun el sonido del silvato manejo de lateralidad.
						OLLA	favorece la iniciacion al grupo y un rompe hielo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Juego por equipos, permite la socializacion y trabajao de estrategias grupales
						PONCHADOS	participa activamente en cambios del juego segun lo indiquen
						MICOS A SUS PALOS	Participa de manera activa en el juego con respeto a sus demás compañeros.
						SOGA	permite lel fortalecimineto muscular , participación junto con sus compañeros.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTES PLÁSTICAS	Realiza actividades manuales con diferentes materiales como pintura, plastilina, arcilla entre otros.
						DANZA	Realiza movimeintos de acuerdo a la música o melodia propocionada por el docente
						MUSICA	Adquiere habilidades musicales con actividades sencillas mediante su ejecución y escucha de diferentes melodías.
						TEATRO	Adquiere habilidad de autoconfiaanza por medio de realización de titeres y creación de diálogos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS POR EQUIPOS	Genera habilidades de competencia sana entre compañeros por medio de juego de relevos llevando objetos del deporte asignado.
						CIRCUITOS POR ESTACIONES	Desarrolla habilidad que posibilliten la adquisición de destrezas en la ejecución de los mismos.
						OBSTÁCULOS	Permite la memorizacion y mejorar su habilidad en velocidad mediannte la realización de circuito por estaciones contabilizadas por tiempo.
						OBSTÁCULOS POR PAREJAS	Comparte estrategia de juego en pareja teniendo en cuenta que tiene un par con el que tiene que estarf siempre junto.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	Participa en encuentros zonales con otras escuelas de formación para desarrollar nuevos talentos y obtener confianza suficiente en los toneos
						JUEGOS RECREATIVOS	

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	RAFAEL NICOLAS CALDERON JUNCO
MUNICIPIO	COTA

3. Cuadro de cobertura de colores

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

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

4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

ANEXO OBLIGACIÓN 3

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

MES: DICIEMBRI

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	JESUS NEIRA		1			1		1		1			1		1		1			0		0		0									10	7	3	70%
2	BRAYAN NIETO		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
3	SEBASTIAN MARTINEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
4	SERGIO CALDERON		1			1		1		1			0		1		1			0		0		0									10	6	4	60%
5	EMANUEL HERNANDZ		1			1		1		1			1		1		0			1		0		0									10	7	3	70%
6	NICOL HORTUA		1			0		1		1			1		1		0			1		1		0									10	7	3	70%
7	MARIA CASTRO		1			1		1		1			1		1		0			1		0		0									10	7	3	70%
8	MATEO MARTINEZ		1			1		1		1			0		1		0			1		0		0									10	6	4	60%
9	ANGIE TORO		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%
10	LUCIANA COÑAMIL		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%

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

MES: DICIEMBRI

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	JUANA BARILA		1			1		1		1			1		1		1			0		0		0									10	7	3	70%
2	ANA DIAZ		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
3	ALISON MENDEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
4	LINA MEDINA		1			1		1		1			0		1		1			0		0		0									10	6	4	60%
5	MAIDY GONZALES		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
6	ISABELA PERDOMO		1			0		1		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
7	JEANGRENIS MARTINEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
8	KARYANMY CRIOLLO		1			1		1		1			0		1		1			1		0		0									10	7	3	70%
9	YORWES HERNANDEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%
10	JOSE AYALA		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%

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

MES: DICIEMBRI

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	JOSE NIÑO		1			1		1		1			1		1		1			0		0		0									10	7	3	70%
2	JESUS GARCIA		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
3	NICOLAS MARTINEZ		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
4	JUAN ZAPATA		1			1		1		1			0		1		1			0		0		0									10	6	4	60%
5	JOHAN ZANTANA		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
6	SANTIAGO CANO		1			0		1		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
7	SEBASTIAN VARGAS		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
8	OLIVER RODRIGUEZ		1			1		1		1			0		1		1			1		0		0									10	7	3	70%

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

MES: OCTUBRE

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	JESUS NEIRA				0		1		1			1	1		1				1	1		0				1		1		1				12	10	2	83%
2	BRAYAN NIETO				0		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
3	SEBASTIAN MARTINEZ				0		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
4	SERGIO CALDERON				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
5	EMANUEL HERNANDZ				1		0		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
6	NICOL HORTUA				1		1		1			1	1		0				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
7	MARIA CASTRO				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
8	MATEO MARTINEZ				1		1		1			1	0		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
9	ANGIE TORO				1		1		1			1	1		1				1	1		1				0		1		1				12	11	1	92%
10	LUCIANA COÑAMIL				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

MES: OCTUBRE

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	JUANA BARILA				1		1		1			0	1		1				1	1		1				1		0		1				12	10	2	83%
2	ANA DIAZ				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
3	ALISON MENDEZ				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
4	LINA MEDINA				1		1		1			1	1		1				1	0		1				1		1		1				12	11	1	92%
5	MAIDY GONZALES				1		1		1			1	1		1				0	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
6	ISABELA PERDOMO				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
7	JEANGRENIS MARTINEZ				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
8	KARYANMY CRIOLLO				1		1		1			0	1		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
9	YORWES HERNANDEZ				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
10	JOSE AYALA				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

MES: OCTUBRE

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	JOSE NIÑO				1		1		1			0	1		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
2	JESUS GARCIA				1		1		0			1	1		1				1	1		0				1		1		1				12	10	2	83%
3	NICOLAS MARTINEZ				1		1		1			1	1		0				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
4	JUAN ZAPATA				1		1		1			1	1		1				1	1		1				1		1		1				12	12	0	100%
5	JOHAN ZANTANA				1		1		1			0	1		1				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
6	SANTIAGO CANO				1		1		1			1	1		0				1	1		1				1		1		1				12	11	1	92%
7	SEBASTIAN VARGAS				0		1		1			0	1		1				1	1		1				1		1		1				12	10	2	83%
8	OLIVER RODRIGUEZ				1		1		1			1	1		0				1	1		0				1		1		1				12	10	2	83%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

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

1ES: NOVIEMBR

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	JUANA BARILA			0		1			1	1		1						1	1			0		1		1			1		1		12	10	2	83%
2	ANA DIAZ			0		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
3	ALISON MENDEZ			0		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
4	LINA MEDINA			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	11	1	92%
5	MAIDY GONZALES			1		0			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	11	1	92%
6	ISABELA PERDOMO			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
7	JEANGRENIS MARTINEZ			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	KARYANMY CRIOLLO			1		1			1	1		0						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
9	YORWES HERNANDEZ			1		1			1	1		1						1	1			1		0		1			1		1		12	11	1	92%
10	JOSE AYALA			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%

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

1ES: NOVIEMBR

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	JESUS NEIRA			0		1			1	1		1						1	1			0		1		1			1		1		12	10	2	83%
2	BRAYAN NIETO			0		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
3	SEBASTIAN MARTINEZ			0		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
4	SERGIO CALDERON			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	11	1	92%
5	EMANUEL HERNANDZ			1		0			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	11	1	92%
6	NICOL HORTUA			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
7	MARIA CASTRO			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	MATEO MARTINEZ			1		1			1	1		0						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
9	ANGIE TORO			1		1			1	1		1						1	1			1		0		1			1		1		12	11	1	92%
10	LUCIANA COÑAMIL			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%

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

1ES: NOVIEMBR

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	JOSE NIÑO			0		1			1	1		1						1	1			0		1		1			1		1		12	10	2	83%
2	JESUS GARCIA			0		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
3	NICOLAS MARTINEZ			0		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%
4	JUAN ZAPATA			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		0		12	11	1	92%
5	JOHAN ZANTANA			1		0			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	11	1	92%
6	SANTIAGO CANO			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
7	SEBASTIAN VARGAS			1		1			1	1		1						1	1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	OLIVER RODRIGUEZ			1		1			1	1		0						1	1			1		1		1			1		0		12	10	2	83%

5. Registro fotográfico

INICIACION


















FUNDAMENTACION





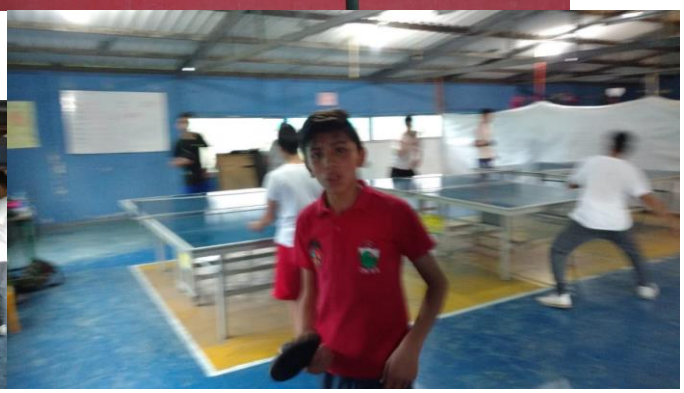



PERFECCIONAMIENTO







6.

Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de nov	**Lugar:** Salon tenis de mesa	**Municipio:** Cota	**Hora:** 3:00 Pm	**N° de sesión:** 25	**N° de semana:** 9	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6-9	
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
PELEA DE POLLOS	Fuerza	Maxima		5	
JUEGOS DE OPOSICION		Explosiva	X	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	X	10	
PATEA BOLAS		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTO LATERAL		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
CHARLA MOTIVACIONAL			
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			15
PONCHADOS CON RAQUETA Y BOLA			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS			X	20	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO				20	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Respond Nicolas Calderon J

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2 DE NOV**	**Lugar: Salon tenis de mesa**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con X**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
PELEA DE POLLOS, JUEGOS DE	Fuerza	Maxima	**X**	5	
JUEGOS DE OPOSICION		Explosiva	**X**	5	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamien	**X**	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5	
	Reacción			
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10	
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10	
POSICION BASICA			10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10	
	Componente Social volut	**TEMAS**		
CHARLA MOTIVACIONAL				
	Componente recreativ	**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15	
GANAMESA			15	
PONCHADOS CON RAQUETA Y BOLA			15	

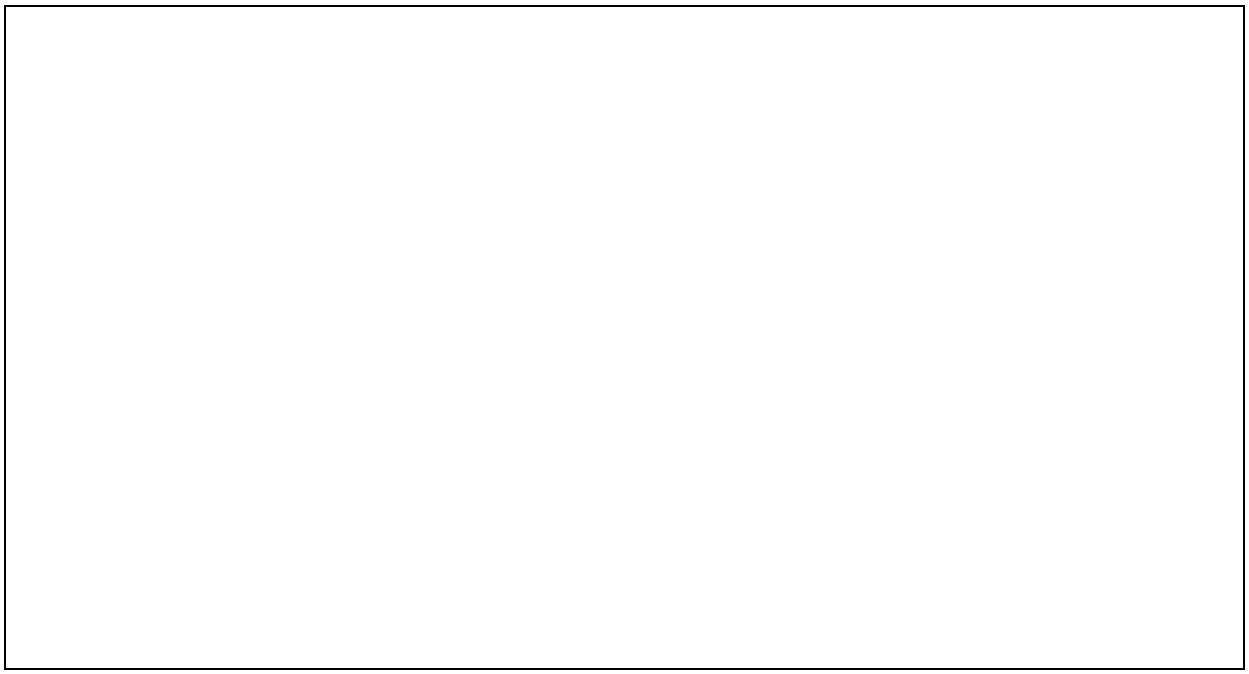
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**20**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con X**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2 DE NOV	Lugar: Salon tenis de mesa	Municipio: Cota	Hora: 7:00 pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 9
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				N° de deportistas: 10		Edades: 14-17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
PELEA DE POLLOS, JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
JUEGOS DE OPOSICION		Explosiva	X	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	X	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
TRABAJO MULTIBOL	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES	X			20	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	X			20	
EJERCICIOS DE APROPIACION					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4 DE NOV**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 26**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	X		
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN MESA	Resistencia	Aerobica	X	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	X	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
EJERCICIOS DE REACCION	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA		TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC	Componente teorico		
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION	Componente recreativo		15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS			X	10	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	10	
EJERCICIOS DE APROPIACION					
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO REPETICIONES DE DRILLES			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECR

Fecha:	4 DE NOV	Lugar:	Municipio: Cota		Hora: 5:00	N° de sesión: 26	N° de semana: 9
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					N° de deportistas: 10		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	arcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR LANZANDO ELEMENTOS EN	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	X		
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
SEMAFORO	Velocidad	Maxima	X	10	
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERA		esplazamien	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
ESTIRAMIENTOS		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		X	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
UEGOS DE INICIACION TENIS DE MES	Anticipacion			10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			SALTAR	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico		TEMAS	10	
	Componente Social volutiv		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		
Y DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACIO				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
DRIVE Y REVES	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	10	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES			X	15	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	20	
MULTIBOL	X			30	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	empo 10 MI	Actividades	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones				NINGUNO
Nombre del formador	NICOLAS CALDERON			

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4 DE NOV**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 9**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
CIRCUITO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	5	
SEMAFORO CON EJERCICIOS		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
ACONDICIONAMIENTO FISICO		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento		10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	5
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**15**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**12**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**				
MULTIBOL	**X**			**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon T



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

Fecha: 9 DE NOV	**Lugar:** Salon	**Municipio:** Cota	**Hora:** 3:00 pm	**N° de sesión:** 27	**N° de semana:** 10
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6-9
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN MESA	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZAMIE		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	10
JUEGOS DE RECCION	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPICERO.			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION	Componente recreativo	TEMAS	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS			X	15	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	10	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	25	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO REPETICIONES			X	15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha: 9 DE NOV	Lugar:	Municipio: Cota	Hora: 5:00	N° de sesión: 27	N° de semana: 10
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			N° de deportistas: 10		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en e	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	arcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION, EJERCICIOS	Fuerza	Maxima		5	
CIRCUITO		Explosiva	X	15	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
JUEGOS	Reacción	x	5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
	Componente Social volutivo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION	Componente recreativo	TEMAS	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES	X			15	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES CON RAQUETA DE FORMA CONTINUA			X	15	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	15	
CORTES	X			15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9 DE NOV**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 10**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
ACONDICIONAMIENTO FISICO		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
EJERCICIOS DE REACCION CON Y SIN RAQUETA	Reacción	x	15
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
	Componente teorico	**TEMAS**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**				
CORTES	**X**			**10**	
MULTIBOL	**X**			**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 DE NOV	**Lugar:** Salon tenis de	**Municipio:** Cota	**Hora:** 3:00 pm	**N° de sesión:** 28	**N° de semana:** 10
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6-9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
PIQUES		Explosiva	X	10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LAN		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPI			
HISTORIA TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS				10	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION	X		X	30	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO				10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

Fecha: 11 DE NOV	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2(	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
CARERRAS		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
	ponente Social volut	TEMAS	
	omponente recreativ	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES					
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES			X	10	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	10	
CORTES			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	empo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				NINGUNO

Nombre del formador: NICOLAS CALDERON

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11 DE NOV**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 28**
N° de semana: 10					
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**	**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**DESPLAZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**		X	**5**	
PARTIDOS	**X**	**X**	X	**60**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE NOV	**Lugar:** Salon tenis de	**Municipio:** Cota	**Hora:** 3:00 pm	**N° de sesión:** 29	**N° de semana:** 11
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6-9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
CIRCUITO FUERZA EXPLOSIVA		Explosiva		15	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LAN		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPI			
HISTORIA TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS				10	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION				30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

Fecha: 16 DE NOV	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	X	10	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	X	10
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	10
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA			10
SOMBRAS			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
	mponente Social volut	TEMAS	
	Componente recreativ	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES	X			15	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES	X			15	
EJERCICIOS DE APROPIACION	X			15	
CORTES					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				NINGUNO

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE NOV	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
DESPLAZAMIEN LATERAL		Anaerobica	**X**	15	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS	**X**		X	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE NOV	Lugar: Salon tenis de	Municipio: Cota	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 30	N° de semana: 11
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			N° de deportistas: 10		Edades: 6-9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
RELEVOS CON SALTOS		Explosiva		10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	X	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA		LANZAR	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	10	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS			X	10	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	15	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**18 DE NOV**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en e	X	autodisciplin	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	20	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con X	Tiempo
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	15
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	mponente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES	**X**			**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**10**	
CORTES	**X**			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador **NICOLAS CALDERON**

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE NOV	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
JUEGOS DE FUERZA		Explosiva	**X**		
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		30
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**10**	
MULTIBOL	**X**			**60**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE NOV	Lugar: Salon tenis de	Municipio: Cota	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 12
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			N° de deportistas: 10		Edades: 6-9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	X	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento		10	
semaforo		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	15
POSICION BASICA			60
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA		x	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			30

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS			x	10	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	10	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	15	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

Fecha:	**21 DE NOV**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**10**
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES				
EJERCICIOS DE APROPIACION				
CORTES			X	**20**
MULTIBOL			X	**20**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades
1.Estiramiento	X	10	GENERAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA
4. Tareas en casa y recomendaciones gen			

NINGUNO

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE NOV	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
UBICACIÓN EN MESA			15
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
MULTIBOL	**X**			**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE NOV	Lugar: Salon tenis de	Municipio: Cota	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 12
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			N° de deportistas: 10		Edades: 6-9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima		5	
JUEGOS DE FUERZA		Explosiva	X	10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	X	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	X	10	
semaforo		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	15
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	10
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA		LANZAR	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA		x	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X		X	10	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS			x	20	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	10	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	10	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREAT

Fecha:	**23 DE NOV**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 32**
N° de semana: 12					
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**	**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima		5	
CARERRA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES LATERALES		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con X	Tiempo
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción		5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	omponente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
CORTES			X	**20**	
PARTIDOS				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23 DE NOV**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 12**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
CIRCUITO FUERZA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**			**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS				**10**	
TOP SPIN	**X**			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE NOV	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima		5	
CIRCUITO FUERZA		Explosiva	**X**	10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	5	
semaforo		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
JUEGOS DE REACCION	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	20
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA		**x**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
PONCHADOS TENIS DE MESA			

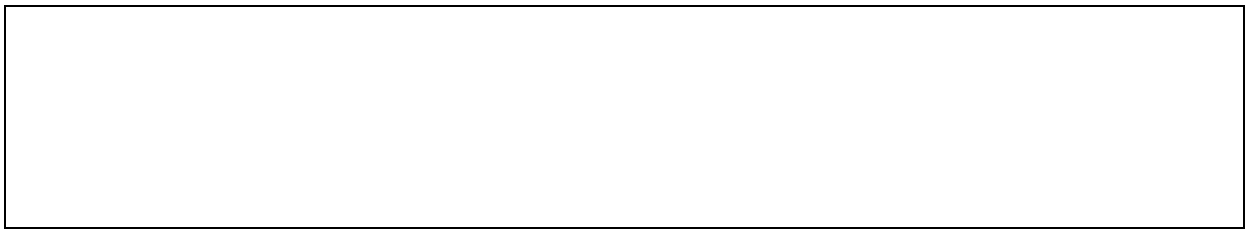
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	**X**		X	**12**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			x	**15**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

Fecha: 25 DE NOV	Lugar:	Municipio: Cota	Hora: 5:00 pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 12
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			N° de deportistas: 10		Edades: 10-13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2(	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima		5	
		Explosiva	X		
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES LATERALES		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	X	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	X	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción		10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA		LANZAR	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
HISTORIA			
	ponente Social volut	TEMAS	
	omponente recreativ	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES				10	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	10	
CORTES			X	20	
PARTIDOS			X	30	
MULTIBOL			X	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	empo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE NOV	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión:33**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS			X	**10**	
TOP SPIN	**X**			**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE NOV	Lugar: Salon tenis de	Municipio: Cota	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 13
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			N° de deportistas: 10		Edades: 6-9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	15	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	X	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	X	15	
semaforo		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	20
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		SALTAR	10
POSICION BASICA		LANZAR	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico	TEMAS	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA		x	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
PONCHADOS TENIS DE MESA		X	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

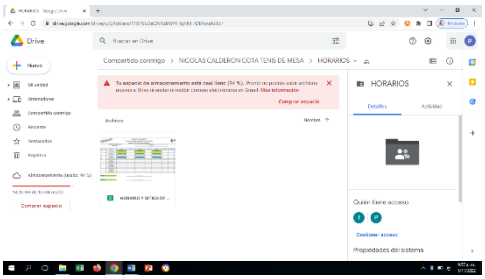
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GOLPES BASICOS	X			20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS	X			10	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	30	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	10	
MULTIBOL				30	

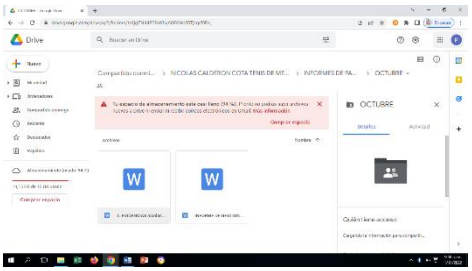
PARTE FINAL

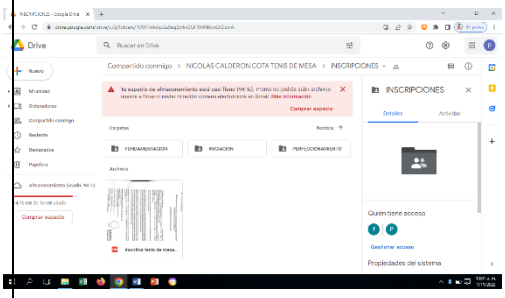
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

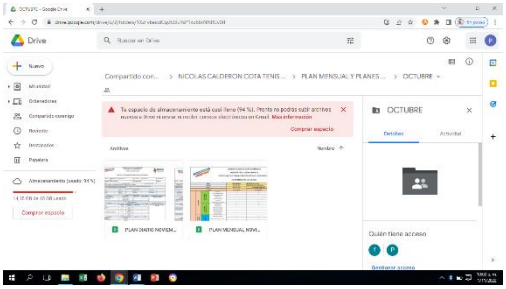
Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J.

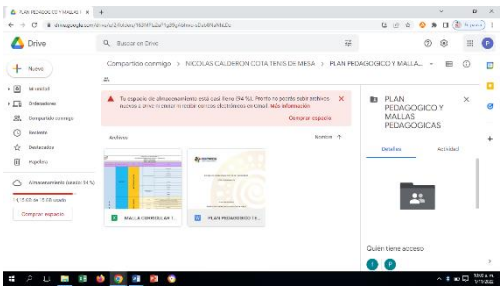
7. Pantallazos del drive

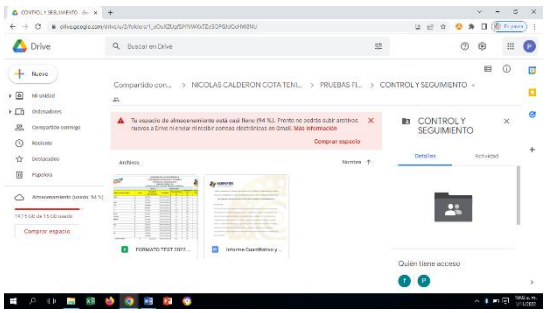












8. Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: COTA**	
LUGAR:				SALON TM	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE Y REVES	X	X	X
			SERVICIOS	X	X	X
			EJERCICIOS APROPIACION	X	X	X
			CORTES		X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SERVICIOS ESPECIFICOS	X	X	X
			DESPLAZAMIENTOS EN MESA		X	X
			CONTRAGOLPES		X	X
			TERCERA BOLA			X
			PUNTO DE IMPACTO	X	X	X
			UBICACIÓN DE GOLPES	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

Raquel Nicolas Calderon J

FIRMA FORMADOR:

Fecha:	2 DE DIC	Lugar: Salon tenis de mesa	Municipio: Cota	Hora: 7:00 pm	N° de sesión: 36	N° de semana: 14
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				N° de deportistas: 10		Edades: 14-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

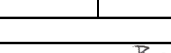
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	X	2	AROS,PELOTAS,CONOS
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	X	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL
PELEA DE POLLOS, JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	X	5	
JUEGOS DE OPOSICION		Explosiva	X	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	X	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		X	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
TRABAJO MULTIBOL	Anticipacion			10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			SALTAR	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	Componente teorico		TEMAS	10	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
DRIVE Y REVES	X		X	20	MESA, RAQUETAS, BOLAS
SERVICIOS, DRIVE REVES	X			20	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	X			20	
EJERCICIOS DE APROPIACION					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

Nombre del formador:	NICOLAS CALDERON
Firma formador:	

Fecha:	**5 DE DIC**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 37**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

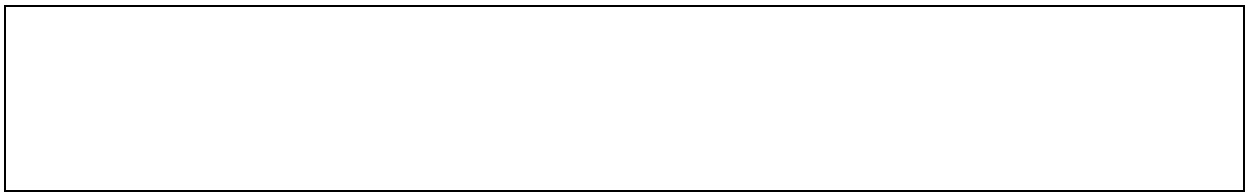
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	**X**		
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN MESA	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación			5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		X	5	
EJERCICIOS DE REACCION	Reacción		x	10	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		X	10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion			10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
GOLPES BASICOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			X	**10**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION					
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO REPETICIONES DE DRILLES			X	**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



Fecha:	**5 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 2(**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR LANZANDO ELEMENTOS EN	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**	**Marcar con**	**iempo 90 M**	**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	**X**		
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
SEMAFORO	Velocidad	Maxima	**X**	10	
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERA		esplazamien	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
ESTIRAMIENTOS		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
UEGOS DE INICIACION TENIS DE MES	Anticipacion			10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
	omponente Social volutiv		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Y DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACIO				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES			X	**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**20**	
MULTIBOL	**X**			**30**	

Fecha:	**5 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 15**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
CIRCUITO DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	5	
SEMAFORO CON EJERCICIOS		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
ACONDICIONAMIENTO FISICO		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento		10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	5	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**15**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**12**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**				
MULTIBOL	**X**			**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J.



Fecha:	**7 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN MESA	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZAMIE		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	10
JUEGOS DE RECCION	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPICERO.			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

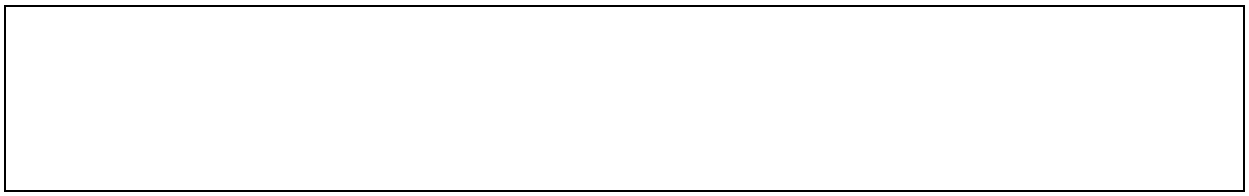
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GOLPES BASICOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			X	**15**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**25**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO REPETICIONES			X	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



Fecha:	**7 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en e	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**arcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION, EJERCICIOS	Fuerza	Maxima		5	
CIRCUITO		Explosiva	**X**	15	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
JUEGOS	Reacción		x	5	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion			10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**15**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES CON RAQUETA DE FORMA CONTINUA			X	**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**15**	
CORTES	**X**			**15**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	

Fecha:	**7 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**		**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
ACONDICIONAMIENTO FISICO		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
EJERCICIOS DE REACCION CON Y SIN RAQUETA	Reacción	x	15
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**				
CORTES	**X**			**10**	
MULTIBOL	**X**			**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



Fecha:	**9 DE DIC**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
PIQUES		Explosiva	**X**	10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

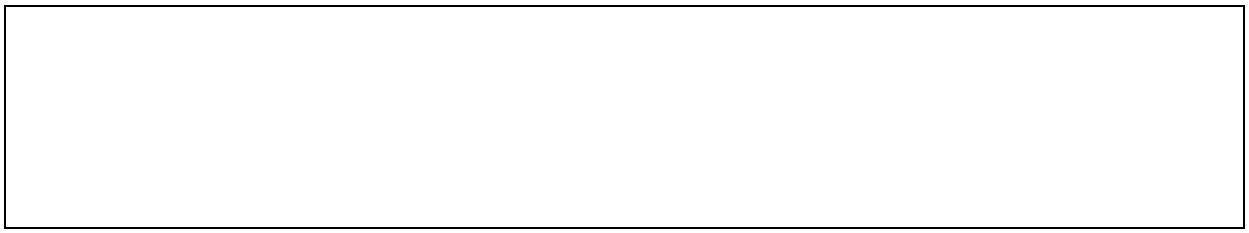
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GOLPES BASICOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS				**10**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**		X	**30**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO				**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



Fecha:	**9 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
CARERRAS		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	mponente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES					
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
CORTES			X	**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador:		**NICOLAS CALDERON**	

Fecha:	**9 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		X	5	
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA			**DESPLAZAR**	10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
HISTORIA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	
GANAMESA					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**		X	**5**	
PARTIDOS	**X**	**X**	X	**60**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



Fecha:	**12 DE DIC**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
CIRCUITO FUERZA EXPLOSIVA		Explosiva		15	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LAN		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPI			
HISTORIA TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

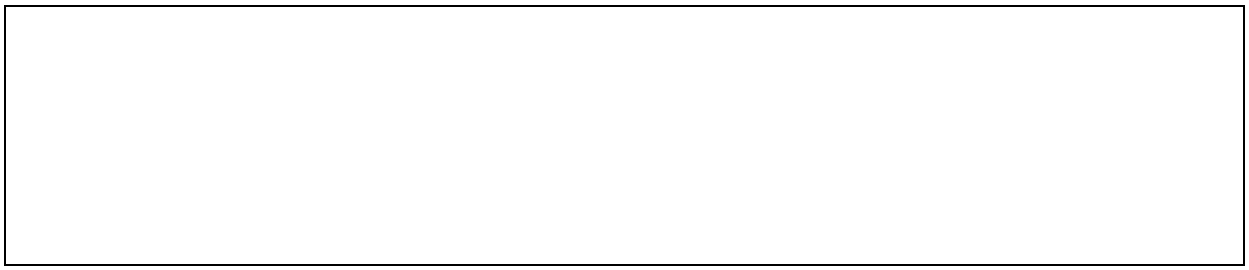
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GOLPES BASICOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS				**10**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Respect Nicolas Calderon J



Fecha:	**12 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	10
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	10
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
SOMBRAS			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	omponente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**15**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**15**	
CORTES					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**empo 10 MI**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**

Fecha:	**12 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
DESPLAZAMIEN LATERAL		Anaerobica	**X**	15	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
HISTORIA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	
GANAMESA					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS	**X**		X	**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



Fecha:	**14 DE DIC**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
RELEVOS CON SALTOS		Explosiva		10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
GOLPES BASICOS	**X**		X	**10**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			X	**10**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**15**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	**30**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



Fecha:	**14 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en e	X	autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**arcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**	**Marcar con**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	20	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
JUEGOS DE REACCION		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Marcar con**	**Tiempo**	
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación			5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		X	5	
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción		x	5	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	15	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
	mponente Social volut		**TEMAS**		
	omponente recreativ		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES	**X**			**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES	**X**			**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**10**	
CORTES	**X**			**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	

Fecha:	**14 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
JUEGOS DE FUERZA		Explosiva	**X**		
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		30
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANAMESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**10**	
MULTIBOL	**X**			**60**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Nicolas Calderon J



Fecha:	**16 DE DIC**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LAN		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento		10	
semaforo		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	15
POSICION BASICA			60
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPI			
HISTORIA TENIS DE MESA		**x**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			30

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
GOLPES BASICOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			x	**10**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**15**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



Fecha:	**16 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	x	5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA			10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES					
EJERCICIOS DE APROPIACION					
CORTES			X	**20**	
MULTIBOL			X	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**empo 10 MI**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**

Fecha:	**16 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
UBICACIÓN EN MESA				15	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
HISTORIA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	
GANAMESA					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
MULTIBOL	**X**			**30**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



Fecha:	**19 DE DIC**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima		5	
JUEGOS DE FUERZA		Explosiva	**X**	10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	10	
semaforo		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	15
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	10
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA		**x**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GOLPES BASICOS	**X**		X	**10**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			x	**20**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J.



Fecha:	**19 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con X**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con X**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima		5	
CARERRA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES LATERALES		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con X**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción		5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		10
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	Componente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
CORTES			X	**20**	
PARTIDOS				**30**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con X**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	

Fecha:	**19 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**		**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
CIRCUITO FUERZA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación			5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		X	5	
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción				
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		X	10	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
HISTORIA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	
GANAMESA					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**			**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS				**10**	
TOP SPIN	**X**			**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Raquel Nicolas Calderon J



Fecha:	**21 DE DIC**	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**		**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima		5	
CIRCUITO FUERZA		Explosiva	**X**	10	
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	5	
semaforo		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
JUEGOS DE REACCION	Reacción	x	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	20
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPIC			
HISTORIA TENIS DE MESA		**x**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
PONCHADOS TENIS DE MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
GOLPES BASICOS	**X**		X	**12**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS			x	**15**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	**10**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J



Fecha:	**21 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 17**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima		5	
		Explosiva	**X**		
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES LATERALES		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción		10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
CORTES			X	**20**	
PARTIDOS			X	**30**	
MULTIBOL			X	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**empo 10 MI**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**

Fecha:	**21 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 17**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			20	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
HISTORIA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	
GANAMESA					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS			X	**10**	
TOP SPIN	**X**			**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J

Fecha: 23 DE DIC	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LAN		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	15	
semaforo		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
	Reacción	x	
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	20
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPI			
HISTORIA TENIS DE MESA		**x**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
PONCHADOS TENIS DE MESA		**X**	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GOLPES BASICOS	**X**			**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS	**X**			**10**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO					
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**30**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO			X	**10**	
MULTIBOL				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon T



Fecha:	**23 DE DIC**	**Lugar:**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00 pm**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 17**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10-13**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 2(**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac ión**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
		Explosiva	**X**		
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
PIQUES LATERALES		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	10
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio	X	5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción	X	10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo		20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	omponente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA		**X**	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES				**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES	**X**			**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**10**	
CORTES			X	**20**	
PARTIDOS			X	**30**	
MULTIBOL	**X**			**30**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**empo 10 MI**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J.



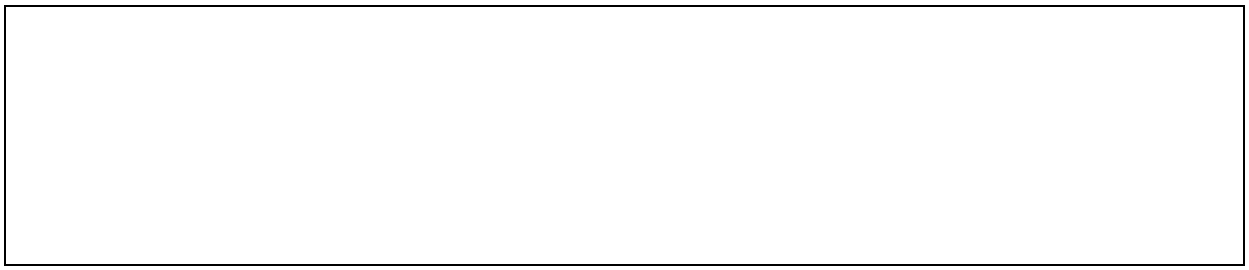
Fecha:	**23 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 7:00 pm**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 17**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar golpes basicos con la tecnica occidental							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
REALIZA SALTOS EN UN SOLO PIE PASANDO POR	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
TROTE CONTINUO	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
PIQUES CON RELEVOS		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn			
ESTIRAMIENTOS	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación		**X**	5	
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio			5	
LANZA Y ATRAPA PELOTAS CON LAS MANOS A	Reacción		x		
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo			20	
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion		X	10	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS			**SALTAR**	10	
POSICION BASICA				10	
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**		**TEMAS**	10	
HISTORIA					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION				15	
GANAMESA					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES		**X**		**5**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO	**X**			**5**	
EJERCICIOS DE APROPIACION	**X**			**5**	
PARTIDOS			X	**10**	
TOP SPIN	**X**			**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**
Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**			
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon J			



Fecha: 28 DE DIC	**Lugar: Salon tenis de**	**Municipio: Cota**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 47**	
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
JUEGOS DE OPOSICION	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
MANTENIMIENTO DE DESPLAZAMIENTOS EN	Resistencia	Aerobica		10	
EJERCICIO DE COORDINACION VISOMANUAL, LANZ		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
relevos		Desplazamiento	**X**	10	
semaforo		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
JUEGOS EXPERIENCIALES	Orientación	**X**	5
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
SEMAFORO	Reacción	x	5
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	20
GOLPES A DIFERENTES PUNTOS	diferenciacion	X	20
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
EXPLIACION DEL AGARRE CLASICO Y AGARRE LAPI			
HISTORIA TENIS DE MESA		**x**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION		**X**	15
PONCHADOS TENIS DE MESA			15
JUEGOS RECREATIVOS			15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GOLPES BASICOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS	**X**			**15**	
GOLPES CON DESPLAZAMIENTO			X	**10**	
EJERCICIOS DE APROPIACION			X	**10**	
REALIZAR GOLPES BASICOS HACIENDO				**30**	
TEST TENIS DE MESA				**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**NINGUNO**

Nombre del formador:	**NICOLAS CALDERON**
Firma formador	Rafael Nicolas Calderon T.

Fecha:	**28 DE DIC**	**Lugar: Salon**	**Municipio: Cota**	**Hora: 5:00**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: NICOLAS CALDERON				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLO DE HABILIDADES BASICAS A TRAVES DEL TENIS DE MESA							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**arcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**AROS,PELOTAS,CONOS**
JUEGOS DE CALENTAMIENTO	llamado a lista	**X**	3	
LA LLEVA	Movilidad Articular	**X**	5	
MOVILIDAD DEL TREN SUPERIOR	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestac**	**Marcar con**		**RAQUETAS, MESA, PELOTAS, CONOS, MULTIBOL**
EJERCICIOS FISICOS, SALTOS	Fuerza	Maxima		5	
CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva	**X**	10	
TROTE CONTINUO, JUEGOS DE RESISTENC	Resistencia	Aerobica		10	
PIQUES LATERALES		Anaerobica	**X**		
	Velocidad	Maxima			
PIQUES Y DESPLAZAMIENTOS LATERALES		esplazamien	**X**	10	
lanzar y patear pelotas		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con**	**Tiempo**
EJERCICIOS DE UBICACIÓN EN MESA	Orientación	**X**	10
CIRCUITOS, POSICION BASICA	Equilibrio		5
TRABAJOS DE REACCION PAREJAS	Reacción		10
MANTENIMIENTO EN MESA	Ritmo	X	20
JUEGOS DE INICIACION TENIS DE MESA	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
DESPLAZAMIENTOS ESPECIFICOS		**SALTAR**	10
POSICION BASICA		**LANZAR**	10
REGLAMENTO TENIS DE MESA	**Componente teorico**	**TEMAS**	10
HISTORIA			
	nponente Social volut	**TEMAS**	
	Componente recreativ	**TEMAS**	
REY DE MESA , JUEGOS DE INTEGRACION			15
GANA MESA		**X**	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
DRIVE Y REVES MANTENIMIENTOS	**X**		X	**20**	**MESA, RAQUETAS, BOLAS**
SERVICIOS, DRIVE REVES			X	**10**	
EJECUTA MOVIMIENTOS DE GOLPES				**15**	
EJERCICIOS DE APROPIACION				**15**	
CORTES			X	**20**	
PARTIDOS			X	**30**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	10	GENERAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	10	CHARLA	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				**NINGUNO**

Nombre del formador	**NICOLAS CALDERON**

9. formatos de las evaluaciones a deportistas.

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: DISCIPLINA:

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
JESUS GARCIA	17	17/07/2005	TENIS DE MESA	60,3	173	85	170	65
NICOLAS MARTINEZ	13	23/08/2009	TENIS DE MESA	55	156	78	155	70
JUAN ZAPATA	15	6/05/2007	TENIS DE MESA	54,6	168	80	157	82
JOHAN ZANTANA	17	25/09/2005	TENIS DE MESA	49	158	65	158	75

Página 1

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	SANTIAGO CANO	11	9/11/2010	TENIS DE MESA	42	142	68	140	76
2	SEBASTIAN VARGAS	12	1/03/2010	TENIS DE MESA	40	148	67	147	67
3	JOSE NIÑO	12	27/07/2010	TENIS DE MESA	48	146	69	146	62
4	OLIVER RODRIGUEZ	11	6/02/2011	TENIS DE MESA	43	144	68	142	69
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Página 1

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS) HAS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ISABELA PERDOMO	8	6/10/2013	TENIS DE MESA	26	135	72	134	59
2	ANGIE TORO	9	6/01/2013	TENIS DE MESA	28,6	136	72	132	59
3	LUCIANA COÑOMIL	9	12/05/2013	TENIS DE MESA	30	141	74	138	64
4	MAIDY GONZALES	8	28/10/2013	TENIS DE MESA	24,2	129	67	129	62
5	BRAYAN NIETO	10	9/09/2012	TENIS DE MESA	32	139	73	138	55
6	JUANA BARILA	9	14/05/2013	TENIS DE MESA	27,9	123	66	116	57
7	SERGIO CALDERON	9	4/07/2013	TENIS DE MESA	29	140	75	141	61
8	SEBASTIAN MARTINEZ	9	6/06/2013	TENIS DE MESA	29	133	71	131	54
9	EMANUEL HERNANDZ	9	22/04/2013	TENIS DE MESA	28,3	139	74	138	62
10	JESUS NEIRA	9	11/02/2013	TENIS DE MESA	31	135	70	136	57
11	MATEO MARTINEZ	9	23/08/2013	TENIS DE MESA	30	135	71	141	80
12	NICOL HORTUA	9	29/08/2013	TENIS DE MESA	28,7	134	71	131	56
13	ANA DIAZ	9	30/06/2013	TENIS DE MESA	29	121	64	117	54
14	ALISON MENDEZ	8	6/11/2013	TENIS DE MESA	25,5	131	69	124	56
15	LINA GARCIA	8	12/12/2013	TENIS DE MESA	26	129	67	134	65
16	MARIA CASTRO	9	25/03/2013	TENIS DE MESA	28,6	135	69	134	52
17									

Página 1

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS) HAS

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	ALISON MENDEZ	TENIS DE MESA	5,11	96	95	33	31	33	15,4	25	30
2	LINA GARCIA	TENIS DE MESA	6,32	101	98	34	34	34	14,2	15	20
3	ISABELLA PERDOMO	TENIS DE MESA	5,27	88	91	35	32	35	14,5	35	30
4	MAIDY GONZALES	TENIS DE MESA	5,84	56	86	41	42	42	13,6	40	30
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Página 1

ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | **TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2** | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑ ...

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	ANGIE TORO	TENIS DE MESA	6,03	105	107	26	23	13,2	25	25
2	LUCIANA COÑOMIL	TENIS DE MESA	5,42	90	89	30	28	15,2	30	30
3	BARAYAN NIETO	TENIS DE MESA	4,52	86	94	35	33	11,5	25	20
4	JAUAN BARILA	TENIS DE MESA	5,62	76	89	24	22	17,1	25	20
5	SERGIO CALDERON	TENIS DE MESA	4,69	120	113	28	31	14,5	20	20
6	SEBATIAN MARTINEZ	TENIS DE MESA	4,24	123	120	33	31	12,4	15	20
7	EMANUEL HERNANDEZ	TENIS DE MESA	4,48	134	124	27	31	13	35	20
8	JESUS NEIRA	TENIS DE MESA	5,6	100	98	23	25	13,9	20	22
9	MATEO MARTINEZ	TENIS DE MESA	6,46	78	76	21	22	17,7	14	18
10	NICOLE HORTUA	TENIS DE MESA	5,12	103	110	26	31	14,5	25	25
11	ANA DIAZ	TENIS DE MESA	4,43	112	101	34	31	12,1	20	16
12	MARIA CASTRO	TENIS DE MESA	6,9	76	67	14	18	14,3	15	20

Página 1

ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | **TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS (2** | TEST NIÑOS(AS)

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE

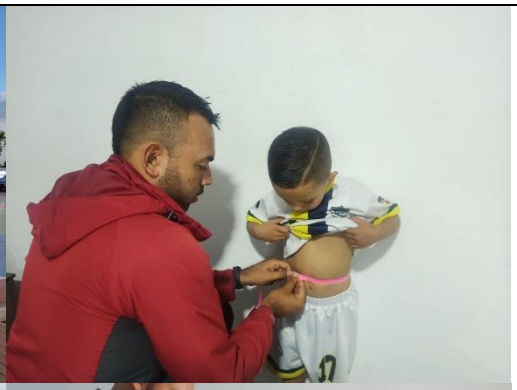
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	NICOLAS MARTINEZ	TENIS DE MESA	3,12	145	153	44	41	10,3	10	12	55,5
2	SANTIAGO CANO	TENIS DE MESA	3,45	144	134	34	43	13,5	14	12	61,2
3	SEBASTIAN VARGAS	TENIS DE MESA	4.01	156	154	48	45	12,4	21	14	63
4	JOSE NIÑO	TENIS DE MESA	3,37	165	169	53	51	13,5	35	21	56,3
5	OLIVER RODRIGUEZ	TENIS DE MESA	3,8	134	136	40	41	11,3	33	15	59,4
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Página 1

TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS (2 | **TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS (2** | TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS










10. Certificaciones del municipio

septiembre



COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de septiembre del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

DAVID LORENZO GIL CANO
DIRECTOR EJECUTIVO IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

Km 1 Vía Cota Chía / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado García (57-1) 864 0739

octubre



COTA
I.M.R.D.

DEPORTE

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como **FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de octubre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de octubre del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

Km 1 Vía Cota Chía / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado García (57-1) 864 0739

noviembre



El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de noviembre del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

diciembre



El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **NICOLAS CALDERON JUNCO** identificado con cedula de ciudadanía **No. 1.070.917.415** de Cota, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

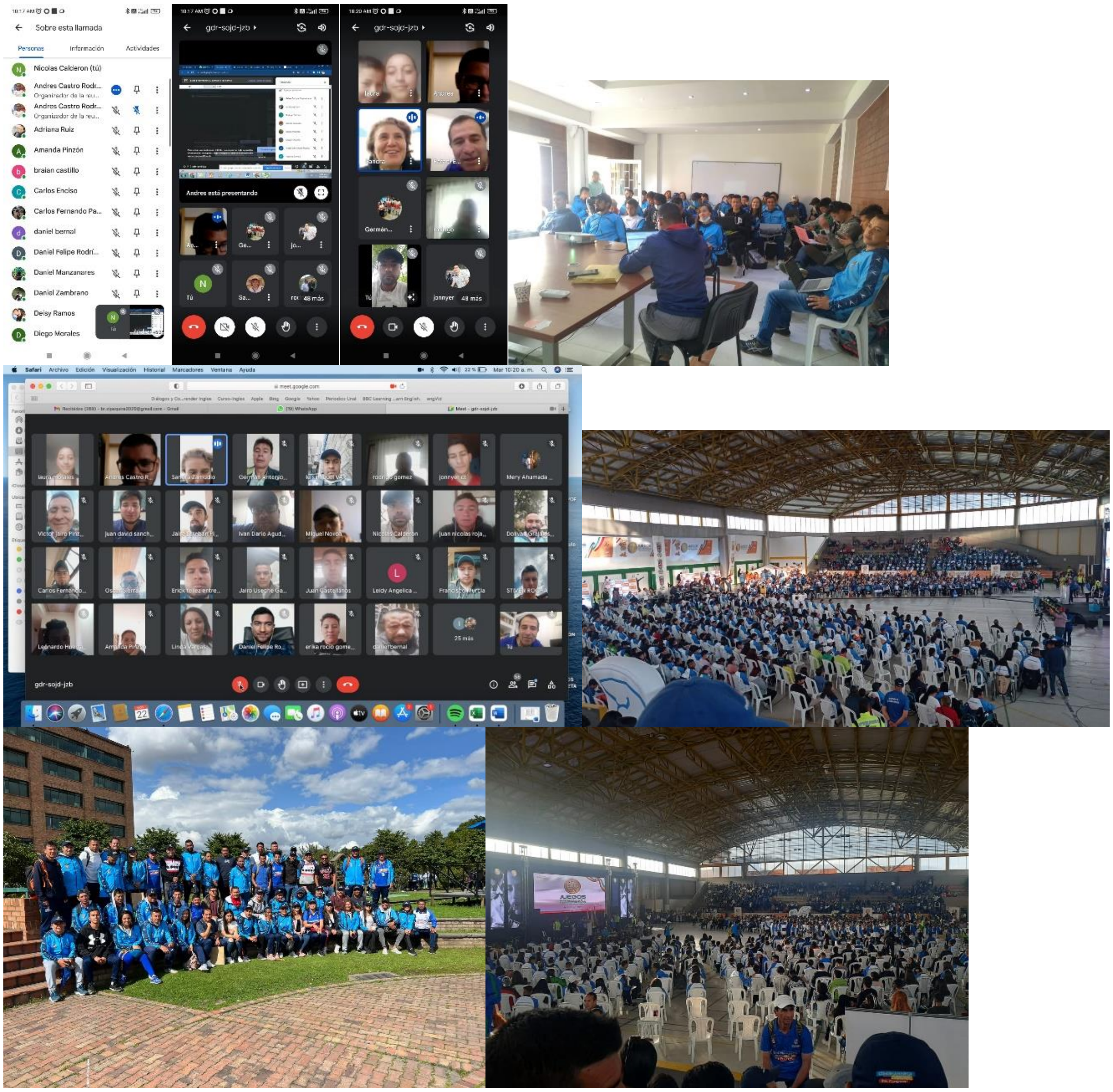
Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de diciembre del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

11.



12.

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	DILAN GUERRERO	1077086508	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JOSE OBANDO	1070741383	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	CAMILO GOMEZ	1079536205	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JULIAN RACHEN	1072990603	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	YEILER MARTINEZ	1075675166	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JAIR VANEGAS	1070922300	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ANTHONY DURAN	5322187	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JECSSON PORTILLA	1077086889	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ALEJANDRO ACOSTA	1079539205	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ALEXANDER PARADA	1013269412	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ADRIAN GARCIA	1091989511	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	MIGUEL DURAN	1075432769	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ESNEIDER ESCOBAR	1076246833	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	GABRIEL LOPEZ	1077086508	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	EDWIN MENDEZ	1070741383	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	WILLIAM BELLO	1079536205	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	DANIEL RAMIREZ	1072990603	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	KEVIN FARFAN PINEDA	1075675166	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	EYNER MARTINEZ S.	1070922300	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	RICHARD MONTERO	1011234123	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JUAN SOTELO	1077086889	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JUAN TRUJILLO	1079539205	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	MATEO RUIZ TRUJILLO	1013269412	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JHONTAN MORENO	1091989511	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	DAVID RAMIREZ SARM	1075432769	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	SERGIO ALEJANDRO PEREZ	1072338290	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	CARLOS PASACHOA GOMEZ	1023116572	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ANDRES FELIPE BUITRAGO	1072990336	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	KEVIN GARZON MARIN	1076246399	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JHONY BELLO MORENO	1076248145	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	DANIEL CASTILLO LOPEZ	1076739730	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JHOAN FONSECA SAMUDIO	1056612559	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JUAN GOMEZ REYES	1076739925	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ANDRES FELIPE PUERTO ROMERO	1053334984	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	EDUARD MUERCIA	1073499747	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	ANDREY PIZON MARTINEZ	1072657400	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	EMANUEL SILVA MARTINEZ	1013267046	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	B+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	DILMAR LOPEZ GUERREO	1082747480	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	GIOVANNY PELA CAÑON	1076245218	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JOHAN VEJARANO MARTIN	1074417072	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	DIEGO MEJIA SANDOVAL	1091358735	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	YEISSON MARTINEZ RAMIREZ	1075873437	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	AB+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	CRISTIAN GONZALEZ RUIZ	1072645443	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	JUAN INFANTE VARGAS	1072660221	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	LUIS CASTILLO LOPEZ	1066725576	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	A+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	SEBASTIAN BOADA MARCA	1054286475	COLOMBIANO	ADOLSCENTE (12-17)	V. LA FUENTE.	B+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
SABANA CENTRO	TOCANCIPÁ	JHONY CUELLAR	FUTBOL	KELMAN AGUILAR SUAREZ	1076740425	COLOMBIANO	INFANCIA (6-11)	V. LA FUENTE.	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	PRIMERA INFANCIA	NINGUNA	OTROS

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

MES: DICIEMBRI

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	JESUS NEIRA			1			1		1		1			1		1		1			0		0		0									10	7	3	70%
2	BRAYAN NIETO			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
3	SEBASTIAN MARTINEZ			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
4	SERGIO CALDERON			1			1		1		1			0		1		1			0		0		0									10	6	4	60%
5	EMANUEL HERNANDZ			1			1		1		1			1		1		0			1		0		0									10	7	3	70%
6	NICOL HORTUA			1			0		1		1			1		1		0			1		1		0									10	7	3	70%
7	MARIA CASTRO			1			1		1		1			1		1		0			1		0		0									10	7	3	70%
8	MATEO MARTINEZ			1			1		1		1			0		1		0			1		0		0									10	6	4	60%
9	ANGIE TORO			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%
10	LUCIANA COÑAMIL			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%

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

MES: DICIEMBRI

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	JUANA BARILA			1			1		1		1			1		1		1			0		0		0									10	7	3	70%
2	ANA DIAZ			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
3	ALISON MENDEZ			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
4	LINA MEDINA			1			1		1		1			0		1		1			0		0		0									10	6	4	60%
5	MAIDY GONZALES			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
6	ISABELA PERDOMO			1			0		1		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
7	JEANGRENIS MARTINEZ			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
8	KARYANNY CRIOLLO			1			1		1		1			0		1		1			1		0		0									10	7	3	70%
9	YORWES HERNANDEZ			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%
10	JOSE AYALA			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0									10	9	1	90%

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

MES: DICIEMBRI

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	JOSE NIÑO			1			1		1		1			1		1		1			0		0		0									10	7	3	70%
2	JESUS GARCIA			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
3	NICOLAS MARTINEZ			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
4	JUAN ZAPATA			1			1		1		1			0		1		1			0		0		0									10	6	4	60%
5	JOHAN ZANTANA			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
6	SANTIAGO CANO			1			0		1		1			1		1		1			1		1		0									10	8	2	80%
7	SEBASTIAN VARGAS			1			1		1		1			1		1		1			1		0		0									10	8	2	80%
8	OLIVER RODRIGUEZ			1			1		1		1			0		1		1			1		0		0									10	7	3	70%



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Karen Martinez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1.070.918.368 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Bruyan Silven Mateo Martinez, con Tarjeta de identidad No 1.183.463.146 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Canto Tores.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los 6 días (6) días del mes de 6 de octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

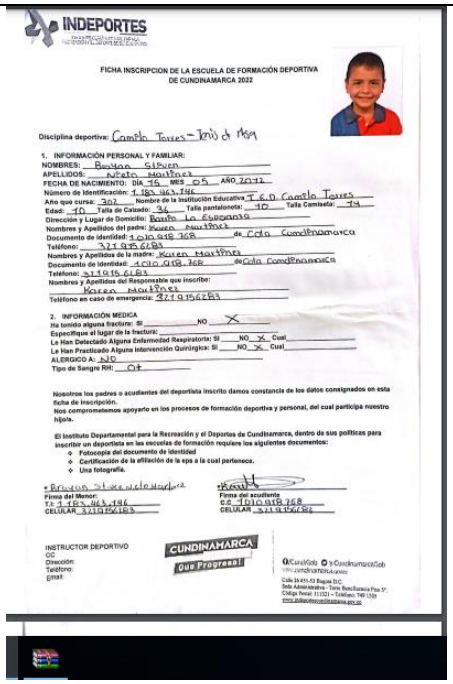
C.C. No. 1.070.918.368

TELÉFONO 3219356283

DIRECCIÓN Cll 55N 98a Barrio La Esperanza

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Canto Tores - Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Bruyan Silven
APELLIDOS: Mateo Martinez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1.183.463.146
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa I.E.D. Camilo Torres
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantalón/a: 10 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio La Esperanza
Nombres y Apellidos del padre: Karen Martinez
Documento de identidad: 1.070.918.368 de Cota Cundinamarca
Teléfono: 321 935 6283
Nombres y Apellidos de la madre: Karen Martinez
Documento de identidad: 1.070.918.368 de Cota Cundinamarca
Teléfono: 321 935 6283
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Karen Martinez
Teléfono en caso de emergencia: 321 935 6283

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I. 1.183.463.146
CELULAR 3219356283

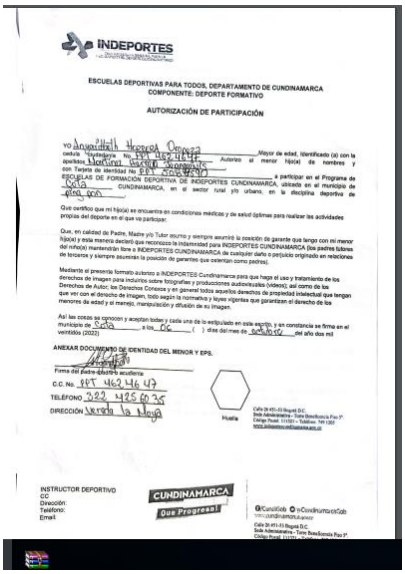
Firma del acudiente
C.C. 1.070.918.368
CELULAR 3219356283

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email

CUNDINAMARCA
Que Progresa!!

@CamiloSoto @CundinamarcaSab
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Anyeli Vanessa Vergara Ospina Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula Ciudadanía No. PPT 462.464 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Martina Sofia Quiroga Vergara con Tarjeta de identidad No PPT 506.4919 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de ping pon.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los 06 ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. PPT 462.464.47

TELÉFONO 322 425 60 35

DIRECCIÓN Barrio la Moya

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email

CUNDINAMARCA
Que Progresa!!

@CamiloSoto @CundinamarcaSab
www.cundinamarca.gov.co



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Samantha Sebastian
APELLIDOS: Martinez Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES Mayo AÑO 2013
Número de Identificación: PPT 506.4919
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 9 Talla de Calzado: 33 Talla pantalón/a: 12 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda la Moya
Nombres y Apellidos del padre: Samantha Martinez
Documento de identidad: PPT 462.464.47 de Bogota
Teléfono: 322 425 60 35
Nombres y Apellidos de la madre: ___
Documento de identidad: ___ de ___
Teléfono: ___
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia: 322 425 60 35

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I. PPT 506.4919
CELULAR 322 425 60 35

Firma del acudiente
C.C. PPT 462.464.47
CELULAR 322 425 60 35

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email

CUNDINAMARCA
Que Progresa!!

@CamiloSoto @CundinamarcaSab
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Milena Quetamoco Nieto Mayor de edad, identificado (a) con la cédula ciudadanía No 52.376.116 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Adriana Belen Coronel Quetamoco con Tarjeta de identidad No 1.033.727.800 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los Doce (12) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

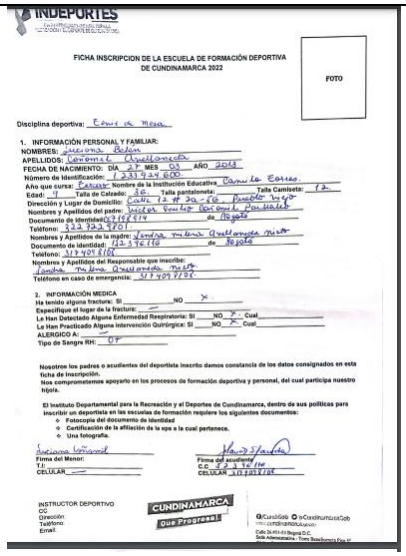
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 52.376.116
TELÉFONO 3137031104
DIRECCIÓN Cl 17A No 1-16

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Adriana Belen
APELLIDOS: Coronel Quetamoco
FECHA DE NACIMENTO: DIA 27 MES 08 AÑO 2008
Número de Identificación: 1.033.727.800
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa Carmelo Torres
Edad: 14 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonete: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 12 # 20-56 Pueblo Viejo
Nombres y Apellidos del padre: Jaider Emilio Coronel Machado
Documento de identidad: 79.197.174 de Bogota
Teléfono: 322.732.9701
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Quetamoco Nieto
Documento de identidad: 52.376.116 de Bogota
Teléfono: 3137031104
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Milena Quetamoco Nieto
Teléfono en caso de emergencia: 3137031104

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

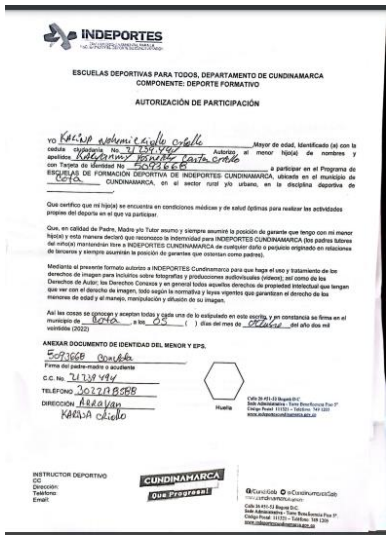
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Adriana Coronel
Firma del Menor:
T.I:
CELULAR ___

Sandra Milena Quetamoco Nieto
Firma del acudiente
C.C. 52.376.116
CELULAR 3137031104

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Karina Andrea Ciello Ospelle Mayor de edad, identificado (a) con la cédula ciudadanía No 52.997.168 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kalessmit Daniela Forero Ciello con Tarjeta de identidad No 1002.866.868 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Bojaca a los 05 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

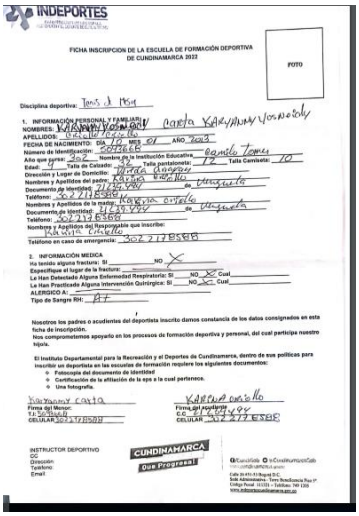
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 1.139.984
TELÉFONO 3022219588
DIRECCIÓN Abrazos Karina Ciello

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Karina Andrea Ciello Ospelle
APELLIDOS: Ciello Ospelle
FECHA DE NACIMENTO: DIA 16 MES 01 AÑO 2003
Número de Identificación: 1002.866.868
Año que cursa: 10C Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 19 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonete: 12 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Abrazos Bojaca
Nombres y Apellidos del padre: Karina Andrea Ciello Ospelle
Documento de Identidad: 52.997.168 de Usaquen
Teléfono: 302.2178588
Nombres y Apellidos de la madre: Karina Andrea Ciello Ospelle
Documento de Identidad: 52.997.168 de Usaquen
Teléfono: 302.2178588
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Karina Ciello
Teléfono en caso de emergencia: 302.2178588

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

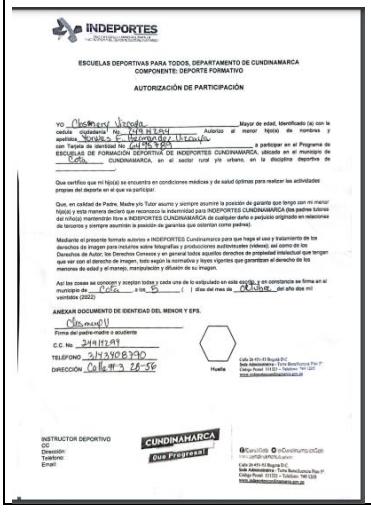
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Karina Ciello
Firma del Menor:
T.I: 1002866868
CELULAR 3022219588

Karina Andrea Ciello Ospelle
Firma del acudiente
C.C. 52.997.168
CELULAR 3022219588

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cleomary Urrego Mayor de edad, identificado (a) con la cédula ciudadanía No 1.019.143.540 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Yoneis E. Hernandez Urrego con Tarjeta de identidad No 1.019.143.593 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los 15 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

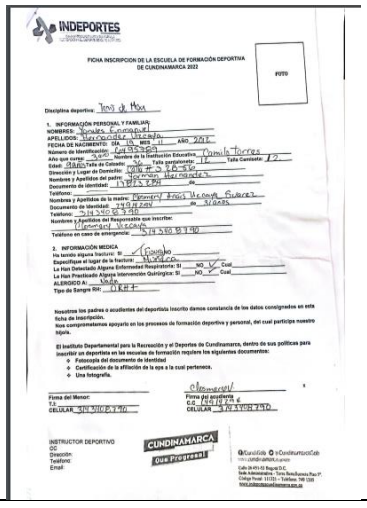
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 24112.199
TELÉFONO 3143908390
DIRECCIÓN Calle 93 28-56

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yoneis Estiwart
APELLIDOS: Hernandez Urrego
FECHA DE NACIMENTO: DIA 15 MES 11 AÑO 2007
Número de Identificación: 1019143593
Año que cursa: 5ºC Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 15 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonete: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 25 96-50
Nombres y Apellidos del padre: Yeiver Hernandez
Documento de identidad: 11813.691 de Soata
Teléfono: 318 3408390
Nombres y Apellidos de la madre: Cleomary Urrego Suarez
Documento de identidad: 24112.199 de Soata
Teléfono: 314 3408390
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Cleomary Urrego
Teléfono en caso de emergencia: 314 3408390

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Cleomary
Firma del Menor:
T.I
CELULAR 3143908390

Cleomary Urrego
Firma del acudiente
C.C. 24112.199
CELULAR 3143908390

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

yo Dana carolina Bernal Baca Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070933183 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio Stiban Calderon Bernal con Tarjeta de identidad No. 1043213484 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol mixto

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaré que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajica, CAS a los Cuatro (4) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Dana Firma del padre/Madre o acudiente

C.C. No. 1070933183

TELEFONO 3169830101

DIRECCION Vereda Cetime

Huella

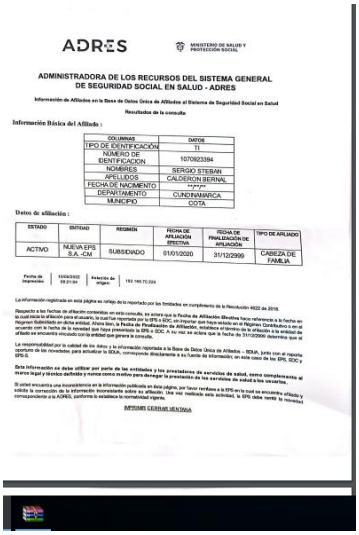
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO



ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACION	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1070933594
NOMBRES	SERGIO STEBAN
APELLIDOS	CALDERON BERNAL
FECHA DE NACIMIENTO	----
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	COTA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	RÉGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	NUEVA EPS S.A.-CM	SUBSIDIADO	01/01/2020	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de impresión: 10/04/2022 09:31:09 | Relación de origen: | 192.185.72.229

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, tan sólo la fecha de Afiliación Efectiva toma referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o IDC, en tanto la fecha de Afiliación Efectiva estuvo en el Régimen Contributivo o en el encuentre con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o IDC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad bien genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información, en este caso de las EPS, IDC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentra afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente publicada. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

yo Sara Viana Baca Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1041 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Angel Ricardo Tao Baca con Tarjeta de identidad No. 1070933606 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cajica CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaré que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajica, CA a los CA ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Sara Firma del padre/Madre o acudiente

C.C. No. 1041

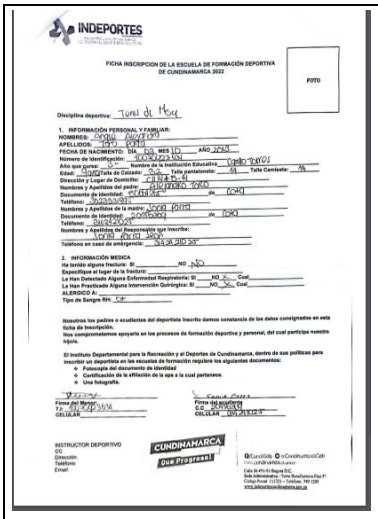
TELEFONO 3143431025

DIRECCION CRA 2 5-41

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JOSE ANTONIO
APELLIDOS: MARTINEZ CORTES
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 02 MES 10 AÑO 2005
Número de Identificación: 1030669915
Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa: COLEGIO RAFAEL
Edad: 16 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 5 #1
Nombres y Apellidos del padre: ANTONIO MARTINEZ
Documento de Identidad: 4181945 de TOLIMA
Teléfono: 3045503951
Nombres y Apellidos de la madre: LUCIA CORTES
Documento de Identidad: 39170002 de TOLIMA
Teléfono: 3182562324
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
LUCIA CORTES 3045
Teléfono en caso de emergencia: 318 2810 39

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO NO
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual: ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual: ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

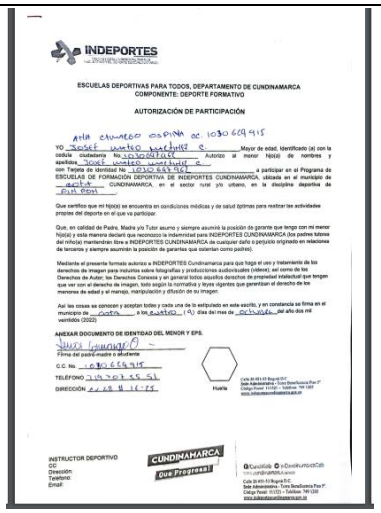
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor: ___
Tu: 3182562324
CELULAR: ___
Firma del acudiente: ___
C.C. 39170002
CELULAR: 3182562324

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa !



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO JOSE ANTONIO MARTINEZ C Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadana No. 1030669915 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos JOSE ANTONIO MARTINEZ C con Tarjeta de identidad No 1030669915 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de ANOLAIMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de TENIS DE MESA

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de tercerios y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se convoca y aceptan todas y cada una de lo anticipado en esta escrito, y en constancia se firma en el municipio de ANOLAIMA a los CINCO (5) días del mes de OCTUBRE del año dos mil veintidós (2022)

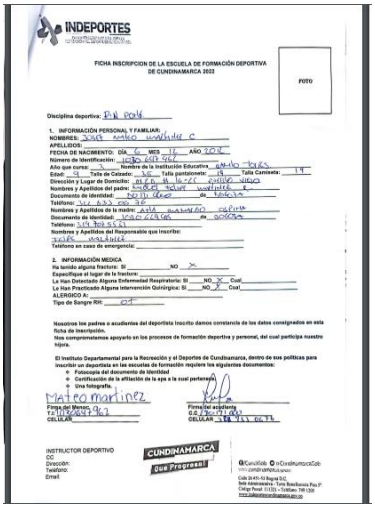
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

JESUS ANTONIO C
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1030669915
TELÉFONO 3145031555
DIRECCIÓN CL 5 # 1C-75

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa !



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: PING PONG

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JOSE ANTONIO MARTINEZ C
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 6 MES 12 AÑO 2007
Número de Identificación: 1030669915
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa: COLEGIO RAFAEL
Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantalonera: 28 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 4 # 1-21 CENTRO ANOLAIMA
Nombres y Apellidos del padre: JESUS MARTINEZ
Documento de Identidad: 80191466 de BOGOTA
Teléfono: 314 833 2555 318
Nombres y Apellidos de la madre: LUCIA ANTONIA CORTES
Documento de Identidad: 39170002 de BOGOTA
Teléfono: 3182562324
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
JESUS MARTINEZ
Teléfono en caso de emergencia: ___

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual: ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual: ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

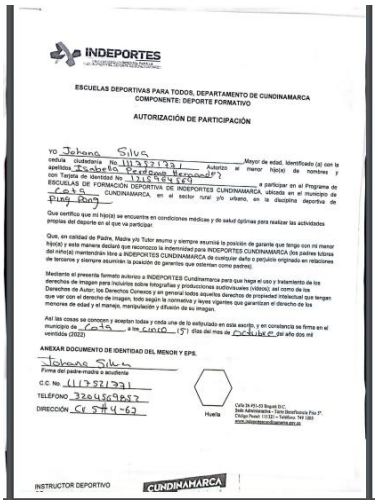
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

MATEO MARTINEZ
Firma del Menor: ___
Tu: 3182562324
CELULAR: ___
Firma del acudiente: ___
C.C. 39170002
CELULAR: 318 281 3839

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa !



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Silva Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadana No. 1117321731 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Isabella Restrepo Hernandez con Tarjeta de identidad No. 1215924169 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cajicá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Ping Pong

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de tercerios y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se convoca y aceptan todas y cada una de lo anticipado en esta escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajicá a los CINCO (5) días del mes de OCTUBRE del año dos mil veintidós (2022)

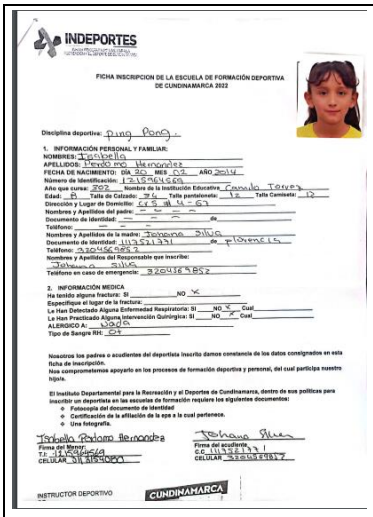
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Johana Silva
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1117321731
TELÉFONO 3204569857
DIRECCIÓN Cr 5 # 4-63

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Ping Pong

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Isabella
APELLIDOS: Tenorio Hernandez
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 20 MES 03 AÑO 2014
Número de Identificación: 1215964508
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 8 Talla de Calzado: 34 Talla pantalonera: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 9a 14-61
Documento de identidad: ___ de ___
Teléfono: ___
Nombres y Apellidos de la madre: Johanna Silva
Documento de identidad: 1143521391 de Florencia
Teléfono: 3204562693
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Johanna Silva
Teléfono en caso de emergencia: 3204369852

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Isabella Tenorio Hernandez
Firma del Menor:
T.I. 1215964508
CELULAR 3134560693

Johanna Silva
Firma del acudiente
CC 1143521391
CELULAR 3204369852

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CUNDINAMARCA



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Hildreth Angelica Ayala Pereira Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1136881095 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose Angel Bello Ayala con Tarjeta de identidad No ___ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

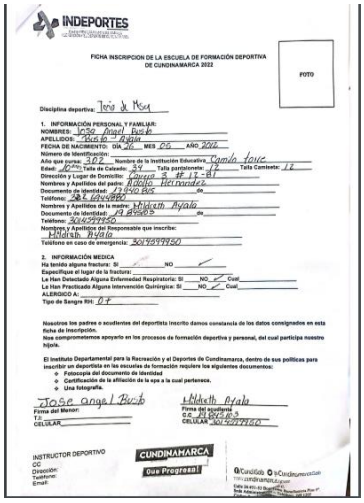
Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los Diez (10) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Hildreth Ayala
Firma del padre-madre o acudiente
C.C No. 1136881095
TELEFONO 3017997950
DIRECCIÓN Cra 3 N# 11-81

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jose Angel Bello
APELLIDOS: Ayala Ayala
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 26 MES 05 AÑO 2008
Número de Identificación: ___
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 14 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonera: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 11-81
Documento de identidad: 1136881095 de ___
Teléfono: 3017997950
Nombres y Apellidos de la madre: Hildreth Ayala
Documento de identidad: 40 ___ de ___
Teléfono: 3017997950
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Hildreth Ayala
Teléfono en caso de emergencia: 3017997950

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO ✓
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO ✓ Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO ✓ Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

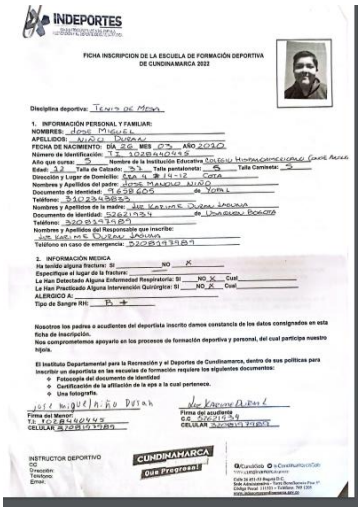
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Jose Angel Bello
Firma del Menor:
T.I. ___
CELULAR ___

Hildreth Ayala
Firma del acudiente
CC 40 ___
CELULAR 3017997950

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jose Miguel
APELLIDOS: Niño Duran
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 26 MES 03 AÑO 2010
Número de Identificación: T.I. 1028440445
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Colegio Humanocondiano Cajas Reales
Edad: 12 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonera: 6 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 11-12 Cota
Documento de identidad: 1.028.440.445 de Yopal
Teléfono: 3102345855
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Karime Duran Jaguna
Documento de identidad: 52621934 de Chiquinquira Boyaca
Teléfono: 3203537487
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Luz Karime Duran Jaguna
Teléfono en caso de emergencia: 3208197989

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

José Miguel Niño Duran
Firma del Menor:
T.I. 1028440445
CELULAR 3208197989

Luz Karime Duran J.
Firma del acudiente
CC 52621934
CELULAR 3208197989

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Luz Karime Duran Jaguna Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 52621934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose Miguel Niño Duran con Tarjeta de identidad No 1028440445 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los SIETE (7) días del mes de OCTUBRE del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luz Karime Duran J.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C No. 52621934
TELEFONO 3208197989
DIRECCIÓN Cra 4 #14-12 - Cota

Huella



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.028.440.445
NIÑO DURAN
APELLIDOS
JOSE MIGUEL
NOMBRES
FIRMA

FECHA DE NACIMIENTO 26-MAR-2010
BOGOTA D.C.
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
26-MAR-2026
FECHA DE VENCIMIENTO
B+
G.S. RH
M
SEXO
27-MAR-2017 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Karen Martinez Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.070.918.368 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Brayan Steven Nieto Martinez con Tarjeta de identidad No 1.183.463.746 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Cambio Torres.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los 6 (06) (11) (6) días del mes de 6 de octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

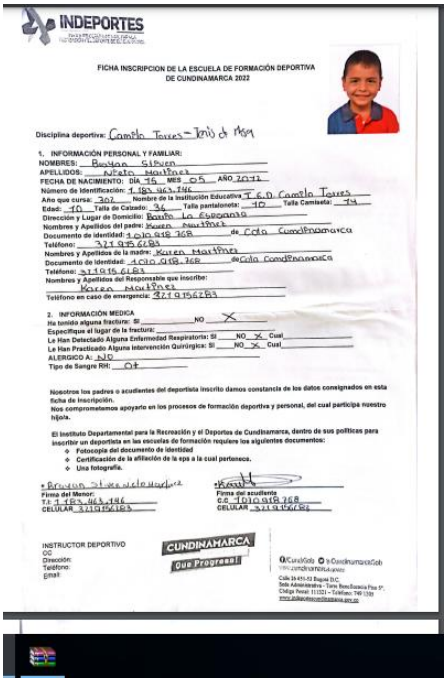
C.C. No. 1.070.918.368

TELÉFONO 3219156285

DIRECCIÓN cll55N - 18a barrio la esperanza

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Cambio Torres - Inició de Hoy

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Brayan Steven
APELLIDOS: Nieto Martinez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1.183.463.746
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa I.E.D Cambio Torres
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonota: 10 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio La Esperanza
Nombres y Apellidos del padre: Karen Martinez
Documento de identidad: 1.070.918.368 de Cota Cundinamarca
Teléfono: 3219356283
Nombres y Apellidos de la madre: Karen Martinez
Documento de identidad: 1.070.918.368 de Cota Cundinamarca
Teléfono: 3219156283
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Karen Martinez
Teléfono en caso de emergencia: 3219156283

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Has Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

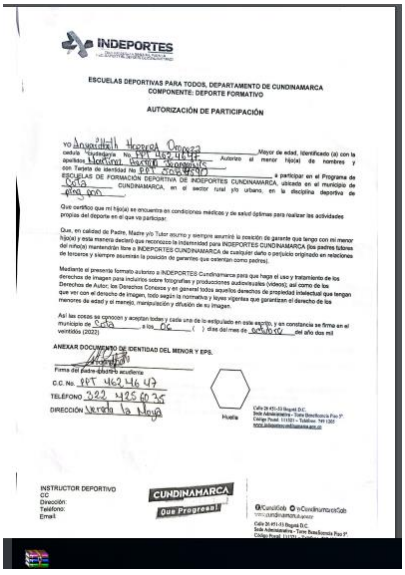
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la epa a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Brayan Steven Nieto Martinez
Firma del Menor:
T.I 1.183.463.746
CELULAR 3219156285

Karen Martinez
Firma del acudiente
C.C 1.070.918.368
CELULAR 3219156283

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alejandra Herrera Cortes Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1121 052 [illegible] Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Martina Valeria Quintero con Tarjeta de identidad No 1121 [illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Atletismo.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Soa a los 06 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1121 462 146 47

TELÉFONO 322 425 60 35

DIRECCIÓN Vereda la Mesa

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1300
www.indeportescundinamarca.gov.co

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Inició de Hoy

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yandelvis Sebastian
APELLIDOS: Martinez Herrera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES Mayo AÑO 2013
Número de Identificación: 1121 052 [illegible]
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa Cambio Torres
Edad: 9 Talla de Calzado: 34 Talla pantalonota: 12 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda la Mesa
Nombres y Apellidos del padre: Alejandra Herrera
Documento de identidad: 1121 462 [illegible] de Bogotá
Teléfono: 322 425 60 35
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad: ____ de ____
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia: 322 425 60 35

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO ✓
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO ✓ Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO ✓ Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la epa a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Yandelvis Sebastian
Firma del Menor:
T.I 1121 [illegible]
CELULAR 322 425 60 35

Alejandra Herrera
Firma del acudiente
cc 1121 462 146 47
CELULAR 322 425 60 35

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Milena Quetamoco Nieto Mayor de edad, identificado (a) con la cédula ciudadanía No 52.376.116 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Adriana Belen Coronel Quetamoco con Tarjeta de identidad No 1.033.727.800 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los Doce (12) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

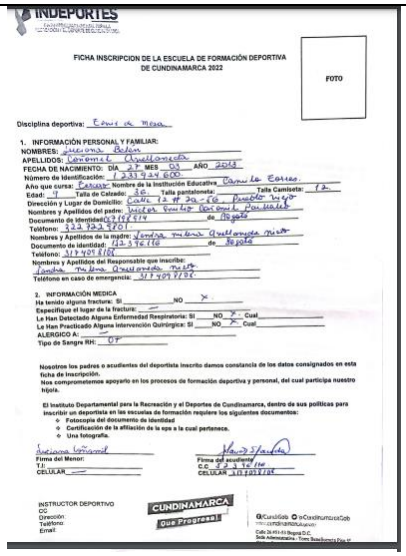
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 52.376.116
TELÉFONO 3137031104
DIRECCIÓN Cl 17A No 1-16

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Adriana Belen
APELLIDOS: Coronel Quetamoco
FECHA DE NACIMENTO: DIA 27 MES 08 AÑO 2008
Número de Identificación: 1.033.727.800
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa Carmelo Torres
Edad: 14 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonete: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 12 # 20-56 Pueblo Viejo
Nombres y Apellidos del padre: Jaider Emilio Coronel Machado
Documento de identidad: 79.197.174 de Bogota
Teléfono: 322.732.9701
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Quetamoco Nieto
Documento de identidad: 52.376.116 de Bogota
Teléfono: 3137031104
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Milena Quetamoco Nieto
Teléfono en caso de emergencia: 3137031104

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

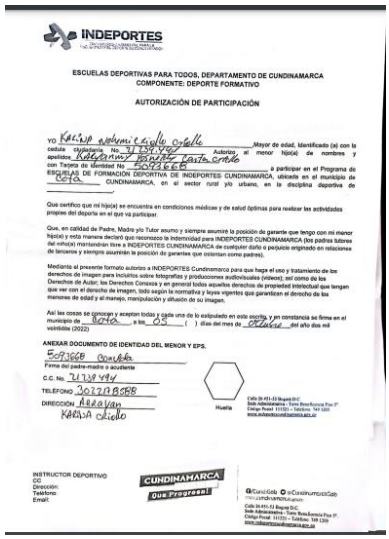
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Adriana Coronel
Firma del Menor:
T.I:
CELULAR ___

Sandra Milena Quetamoco Nieto
Firma del acudiente
C.C. 52.376.116
CELULAR 3137031104

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Karina Andrea Ciello Ospelle Mayor de edad, identificado (a) con la cédula ciudadanía No 52.997.168 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kalessmit Daniela Forero Ciello con Tarjeta de identidad No 1002.866.868 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Bojaca a los 05 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

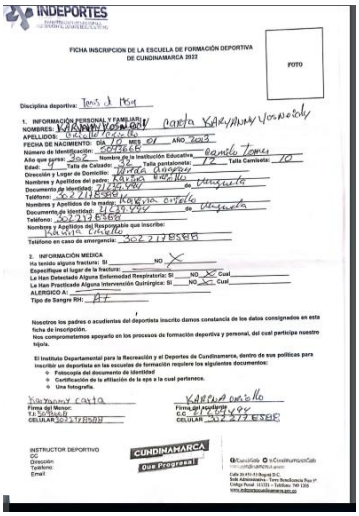
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 1.139.984
TELÉFONO 3022219588
DIRECCIÓN Abrazos Karina Ciello

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Karina Andrea Ciello Ospelle
APELLIDOS: Ciello Ospelle
FECHA DE NACIMENTO: DIA 16 MES 01 AÑO 2003
Número de Identificación: 1002.866.868
Año que cursa: 10C Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 19 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonete: 12 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Abrazos Bojaca
Nombres y Apellidos del padre: Karina Andrea Ciello Ospelle
Documento de Identidad: 52.997.168 de Usaquen
Teléfono: 302.2178588
Nombres y Apellidos de la madre: Karina Andrea Ciello Ospelle
Documento de Identidad: 52.997.168 de Usaquen
Teléfono: 302.2178588
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Karina Ciello
Teléfono en caso de emergencia: 302.2178588

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

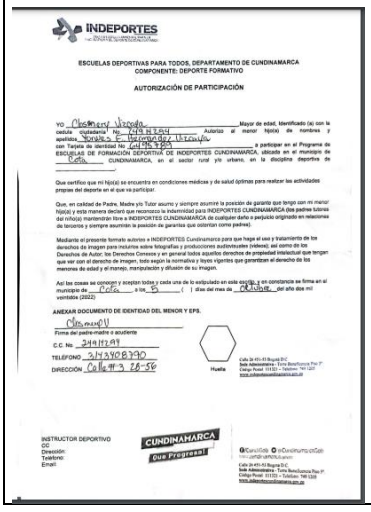
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Karina Ciello
Firma del Menor:
T.I: 1002866868
CELULAR 3022219588

Karina Andrea Ciello Ospelle
Firma del acudiente
C.C. 52.997.168
CELULAR 3022219588

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cleomary Urrego Mayor de edad, identificado (a) con la cédula ciudadanía No 1.019.143.540 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Yoneis E. Hernandez Urrego con Tarjeta de identidad No 1.019.143.593 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los 15 ( ) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

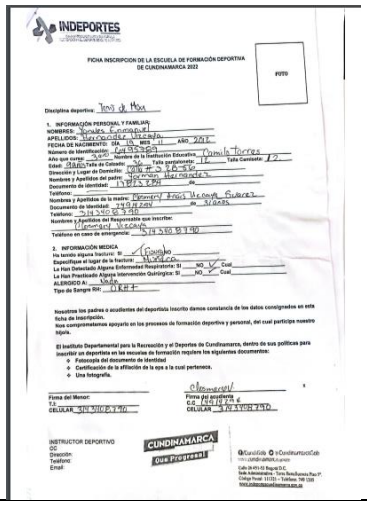
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No 24112.199
TELÉFONO 3143908390
DIRECCIÓN Calle 93 28-56

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yoneis Estiwart
APELLIDOS: Hernandez Urrego
FECHA DE NACIMENTO: DIA 15 MES 11 AÑO 2007
Número de Identificación: 1019143593
Año que cursa: 5ºC Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 15 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonete: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 25 96-50
Nombres y Apellidos del padre: Yeiver Hernandez
Documento de identidad: 11813.691 de Soata
Teléfono: 318 3408390
Nombres y Apellidos de la madre: Cleomary Urrego Suarez
Documento de identidad: 24112.199 de Soata
Teléfono: 314 3408390
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Cleomary Urrego
Teléfono en caso de emergencia: 314 3408390

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Cleomary
Firma del Menor:
T.I
CELULAR 3143908390

Cleomary Urrego
Firma del acudiente
C.C. 24112.199
CELULAR 3143908390

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

yo Dana carolina Bernal Baca Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070933183 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio Stiban Calderon Bernal con Tarjeta de identidad No. 1043213484 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol mixto

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaré que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajica, CAS a los Cuatro (4) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Dana Firma del padre/Madre o acudiente

C.C. No. 1070933183

TELEFONO 3169830101

DIRECCION Vereda Cetime

Huella

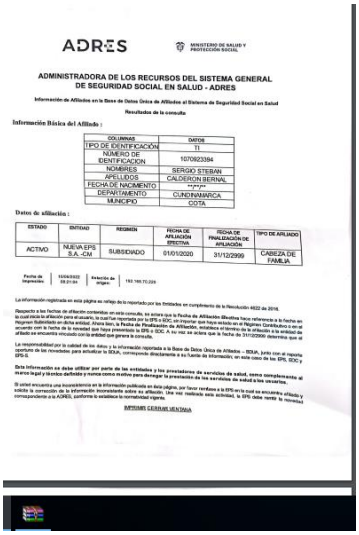
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO



ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACION	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1070933594
NOMBRES	SERGIO STEBAN
APELLIDOS	CALDERON BERNAL
FECHA DE NACIMIENTO	----
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	COTA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	RÉGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	NUEVA EPS S.A.-CM	SUBSIDIADO	01/01/2020	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de impresión: 10/04/2022 09:31:09 | Relación de origen: | 192.185.72.229

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, tan sólo la fecha de Afiliación Efectiva toma referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o IDC, en tanto la fecha de Afiliación Efectiva estuvo en el Régimen Contributivo o en el encuentre con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o IDC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad bien genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información, en este caso de las EPS, IDC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentra afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente publicada. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

yo Sara Viana Baca Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1041 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Angel Ricardo Tao Baca con Tarjeta de identidad No. 1070933606 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cajica CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaré que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajica, CA a los CA ( ) días del mes de octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Sara Firma del padre/Madre o acudiente

C.C. No. 1041

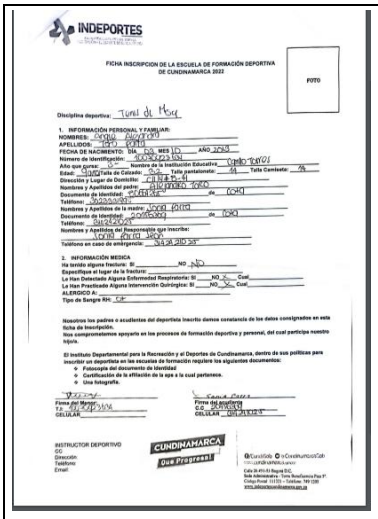
TELEFONO 3143431025

DIRECCION CRA 2 5-41

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JOSE ANTONIO
APELLIDOS: MARTINEZ CORTES
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 02 MES 10 AÑO 2005
Número de Identificación: 1030669915
Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa: COLEGIO RAFAEL
Edad: 16 Talla de Calzado: 39 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 5 #1
Nombres y Apellidos del padre: ANTONIO MARTINEZ
Documento de Identidad: 4181945 de TOLIMA
Teléfono: 3045503951
Nombres y Apellidos de la madre: LUCIA CORTES
Documento de Identidad: 39170002 de TOLIMA
Teléfono: 3182562324
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
LUCIA CORTES 3045
Teléfono en caso de emergencia: 318 2810 39

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO NO
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual: ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual: ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

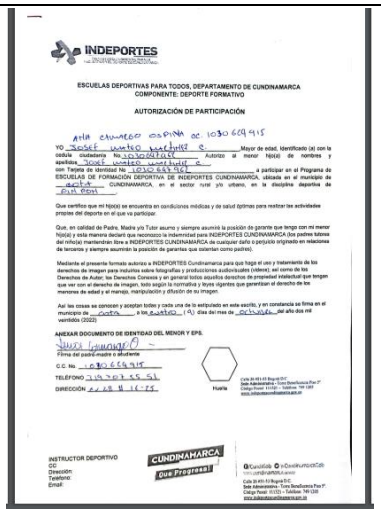
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor: ___
Tu: 3182562324
CELULAR: ___
Firma del acudiente: ___
C.C. 39170002
CELULAR: 3182562324

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa !



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO JOSE ANTONIO MARTINEZ C Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadana No. 1030669915 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos JOSE ANTONIO MARTINEZ C con Tarjeta de identidad No 1030669915 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA ubicada en el municipio de ANOLAIMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de TENIS DE MESA

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de tercerios y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se convoca y aceptan todas y cada una de lo anticipado en esta escrito, y en constancia se firma en el municipio de ANOLAIMA a los CINCO (5) días del mes de OCTUBRE del año dos mil veintidós (2022)

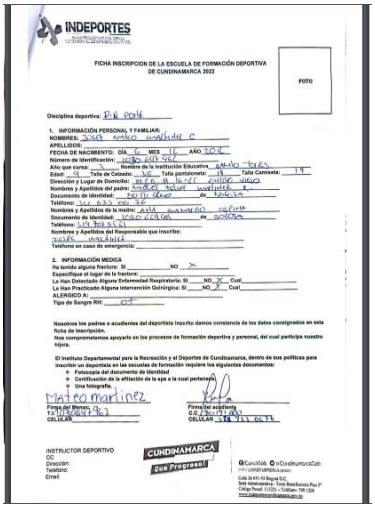
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

JESUS ANTONIO C
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1030669915
TELÉFONO 3145031555
DIRECCIÓN CL 5 # 1C-75

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa !



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: PING PONG

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JOSE ANTONIO MARTINEZ C
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 6 MES 12 AÑO 2007
Número de Identificación: 1030669915
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa: COLEGIO RAFAEL
Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantalonera: 28 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 4 # 1-21 CENTRO ANOLAIMA
Nombres y Apellidos del padre: JESUS MARTINEZ
Documento de Identidad: 80191466 de BOGOTA
Teléfono: 314 833 2555 318
Nombres y Apellidos de la madre: LUCIA ANTONIA CORTES
Documento de Identidad: 39170002 de BOGOTA
Teléfono: 3182562324
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
JESUS MARTINEZ
Teléfono en caso de emergencia: ___

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual: ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual: ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

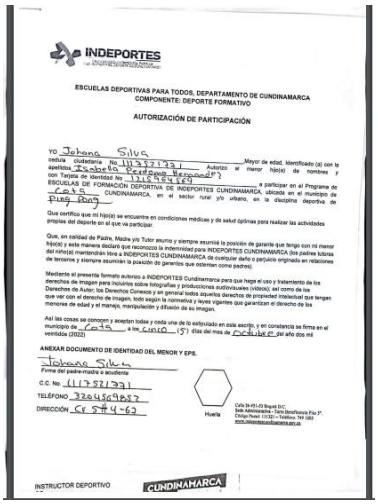
Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

MATEO MARTINEZ
Firma del Menor: ___
Tu: 3182562324
CELULAR: ___
Firma del acudiente: ___
C.C. 39170002
CELULAR: 318 281 3839

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa !



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Silva Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadana No. 1117321731 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Isabella Restrepo Hernandez con Tarjeta de identidad No. 1215924169 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cajicá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Ping Pong

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de tercerios y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se convoca y aceptan todas y cada una de lo anticipado en esta escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajicá a los CINCO (5) días del mes de OCTUBRE del año dos mil veintidós (2022)

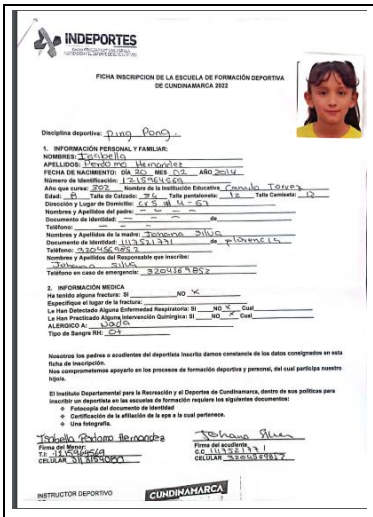
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Johana Silva
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 1117321731
TELÉFONO 3204569857
DIRECCIÓN Cr 5 # 4-63

Huella

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Ping Pong

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Isabella
APELLIDOS: Tenorio Hernandez
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 20 MES 03 AÑO 2014
Número de Identificación: 1215964508
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 8 Talla de Calzado: 34 Talla pantalonera: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 9a 14-61
Documento de identidad: ___ de ___
Teléfono: ___
Nombres y Apellidos de la madre: Johanna Silva
Documento de identidad: 1143521391 de Florencia
Teléfono: 3204562693
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Johanna Silva
Teléfono en caso de emergencia: 3204369852

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Isabella Tenorio Hernandez
Firma del Menor:
T.I. 1215964508
CELULAR 3134560693

Johanna Silva
Firma del acudiente
CC 1143521391
CELULAR 3204369852

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CUNDINAMARCA



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Hildreth Angelica Ayala Pereira Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1136881095 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose Angel Bello Ayala con Tarjeta de identidad No ___ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

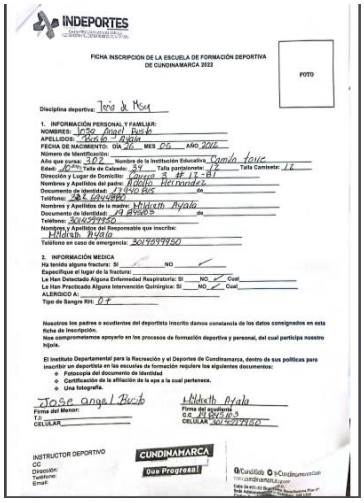
Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los Diez (10) días del mes de Octubre del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Hildreth Ayala
Firma del padre-madre o acudiente
C.C No. 1136881095
TELEFONO 3017997950
DIRECCIÓN Cra 3 N# 11-81

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jose Angel Bello
APELLIDOS: Ayala Ayala
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 26 MES 05 AÑO 2008
Número de Identificación: ___
Año que cursa: 302 Nombre de la Institución Educativa Camilo Torres
Edad: 14 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonera: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 11-81
Documento de identidad: 1136881095 de ___
Teléfono: 3017997950
Nombres y Apellidos de la madre: Hildreth Ayala
Documento de identidad: 40 ___ de ___
Teléfono: 3017997950
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Hildreth Ayala
Teléfono en caso de emergencia: 3017997950

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO ✓
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO ✓ Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO ✓ Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

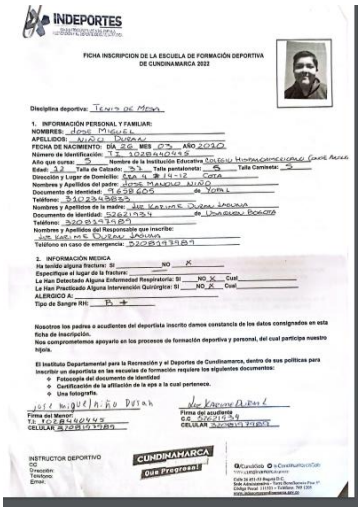
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Jose Angel Bello
Firma del Menor:
T.I. ___
CELULAR ___

Hildreth Ayala
Firma del acudiente
CC 40 ___
CELULAR 3017997950

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis de Mesa

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jose Miguel
APELLIDOS: Niño Duran
FECHA DE NACIMENTO: DÍA 26 MES 03 AÑO 2010
Número de Identificación: T.I. 1028440445
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Colegio Humanocondiano Cajas Reales
Edad: 12 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonera: 6 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 11-12 Cota
Documento de identidad: 1.028.440.445 de Yopal
Teléfono: 3102345855
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Karime Duran Jaguna
Documento de identidad: 52621934 de Chiquinquira Boyaca
Teléfono: 3203537487
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Luz Karime Duran Jaguna
Teléfono en caso de emergencia: 3208197989

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

José Miguel Niño Duran
Firma del Menor:
T.I. 1028440445
CELULAR 3208197989

Luz Karime Duran J.
Firma del acudiente
CC 52621934
CELULAR 3208197989

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Luz Karime Duran Jaguna Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 52621934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose Miguel Niño Duran con Tarjeta de identidad No 1028440445 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cota CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cota a los SIETE (7) días del mes de OCTUBRE del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luz Karime Duran J.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C No. 52621934
TELEFONO 3208197989
DIRECCIÓN Cra 4 #14-12 - Cota

Huella

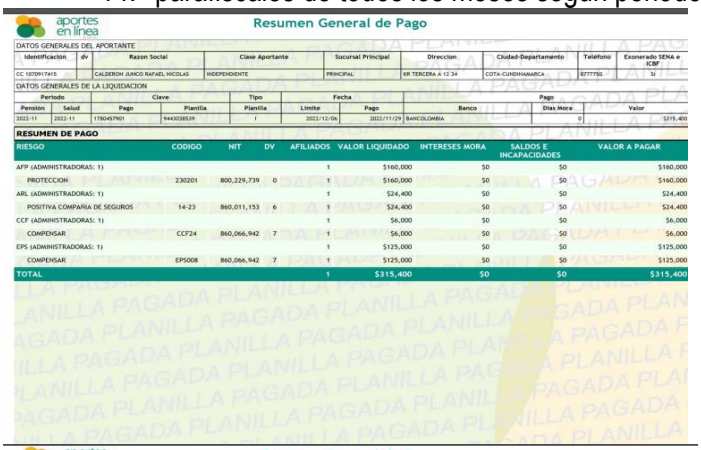


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.028.440.445
NIÑO DURAN
APELLIDOS
JOSE MIGUEL
NOMBRES
FIRMA

FECHA DE NACIMIENTO 26-MAR-2010
BOGOTA D.C.
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
26-MAR-2026
FECHA DE VENCIMIENTO
B+
G.S. RH
M
SEXO
27-MAR-2017 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL

14. parafiscales de todos los meses según periodo contractual.



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

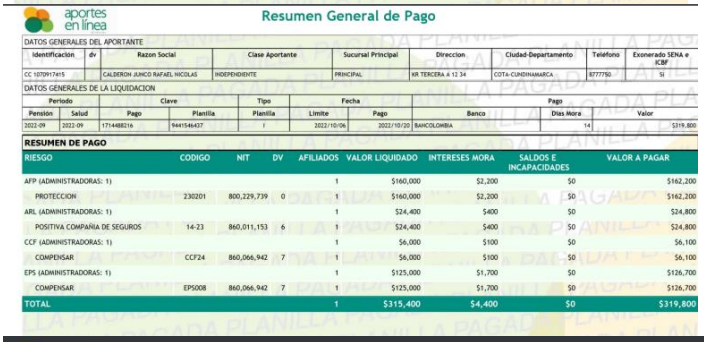
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1070917415		CALDERON JUNCO RAFAEL NICOLAS	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	KR TERCERA A 12 34	COTA-CUNDINAMARCA	8777750	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha			Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-11	2022-11	1780497901	9443038539	I	2022/12/06	2022/11/29	BANCOLOMBIA	0	$315,400

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$160,000	$0	$0	$160,000
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$160,000	$0	$0	$160,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,400	$0	$0	$24,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$24,400	$0	$0	$24,400
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$6,000	$0	$0	$6,000
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$6,000	$0	$0	$6,000
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$125,000	$0	$0	$125,000
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$125,000	$0	$0	$125,000
TOTAL				1	$315,400	$0	$0	$315,400



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

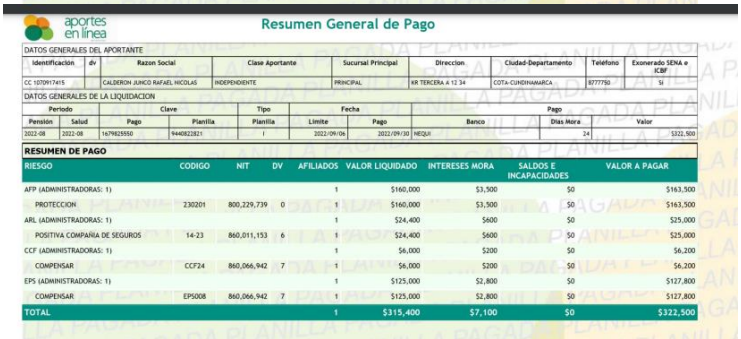
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1070917415		CALDERON JUNCO RAFAEL NICOLAS	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	KR TERCERA A 12 34	COTA-CUNDINAMARCA	8777750	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha			Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-09	2022-09	1714488216	9441546437	I	2022/10/06	2022/10/20	BANCOLOMBIA	14	$319,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$160,000	$2,200	$0	$162,200
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$160,000	$2,200	$0	$162,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,400	$400	$0	$24,800
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$24,400	$400	$0	$24,800
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$6,000	$100	$0	$6,100
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$6,000	$100	$0	$6,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$125,000	$1,700	$0	$126,700
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$125,000	$1,700	$0	$126,700
TOTAL				1	$315,400	$4,400	$0	$319,800



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

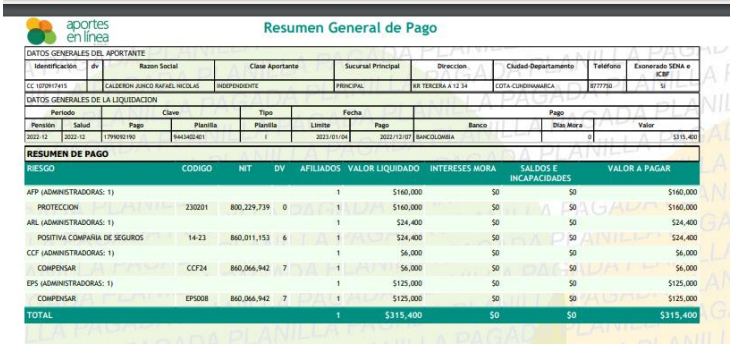
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1070917415		CALDERON JUNCO RAFAEL NICOLAS	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	KR TERCERA A 12 34	COTA-CUNDINAMARCA	8777750	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha			Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-08	2022-08	1679825550	9440822821	I	2022/09/06	2022/09/30	NEQUI	24	$322,500

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$160,000	$3,500	$0	$163,500
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$160,000	$3,500	$0	$163,500
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,400	$600	$0	$25,000
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$24,400	$600	$0	$25,000
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$6,000	$200	$0	$6,200
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$6,000	$200	$0	$6,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$125,000	$2,800	$0	$127,800
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$125,000	$2,800	$0	$127,800
TOTAL				1	$315,400	$7,100	$0	$322,500



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1070917415		CALDERON JUNCO RAFAEL NICOLAS	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	KR TERCERA A 12 34	COTA-CUNDINAMARCA	8777750	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha			Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-12	2022-12	1799092190	9443402401	I	2023/01/04	2022/12/07	BANCOLOMBIA	0	$315,400

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$160,000	$0	$0	$160,000
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$160,000	$0	$0	$160,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,400	$0	$0	$24,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$24,400	$0	$0	$24,400
CCF (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$6,000	$0	$0	$6,000
COMPENSAR	CCF24	860,066,942	7	1	$6,000	$0	$0	$6,000
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$125,000	$0	$0	$125,000
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$125,000	$0	$0	$125,000
TOTAL				1	$315,400	$0	$0	$315,400

