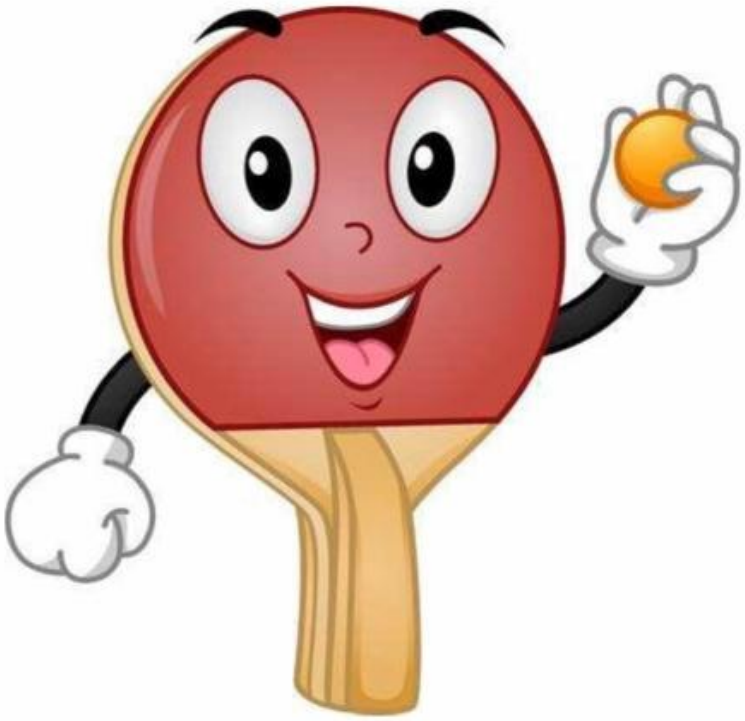
CUNDINAMARCA
unidos podemos más

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INVITACION A LA ESCUELAQ DE FORMACION DE TENIS DE MESA

ZIPAQUIRA – COLISEO DE TENIS DE MESA



DANIEL MANZANARES

ENTRENADOR

TEL:3007393459

CORREO: danielmanzanares0516@gmail.com

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DANIEL MANZANARES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO TENIS DE MESA**	**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



DICIEMBRE - COLISEO TENIS DE MESA



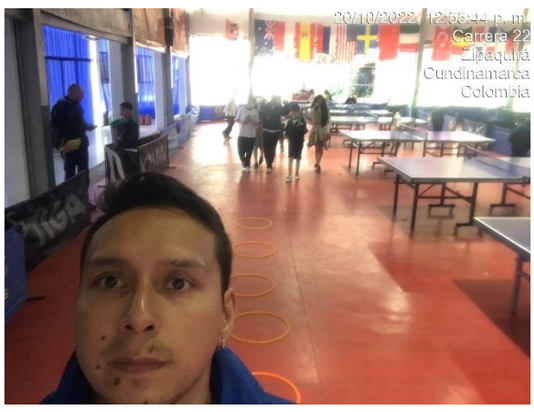
DICIEMBRE TACTICA GENERAL- COLISEO



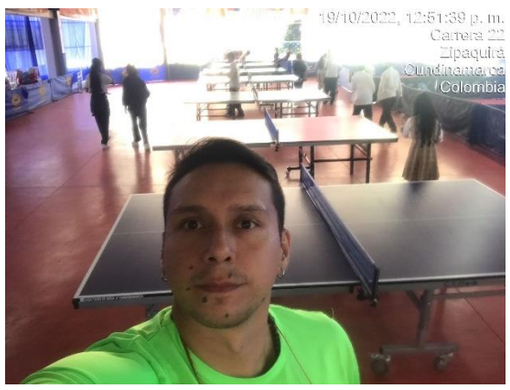
DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO

 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO	 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO
 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO	 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO
 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO	 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO
 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO	 DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DANIEL MANZANARES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÒN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO TENIS DE MESA**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



DICIEMBRE TECNICA INDIVIDUAL- COLISEO



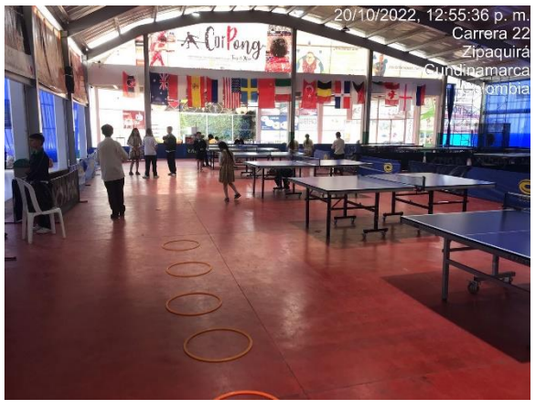
DICIEMBRE TACTICA GENERAL- COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



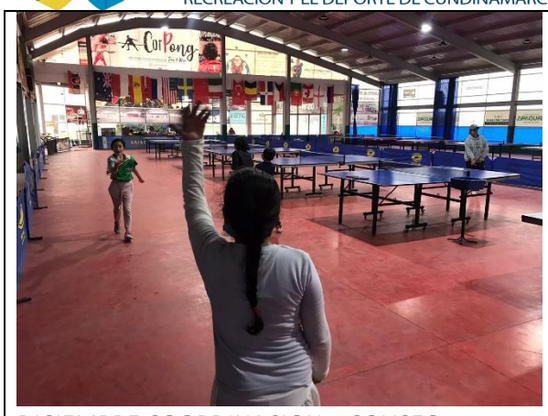
DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



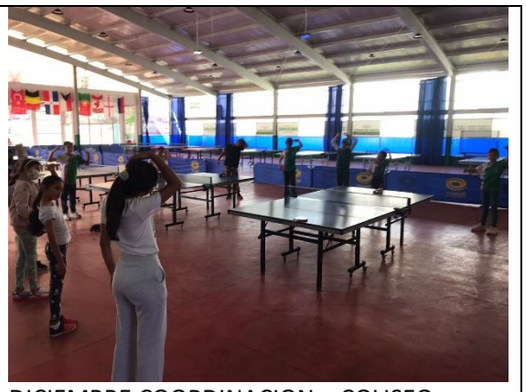
DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



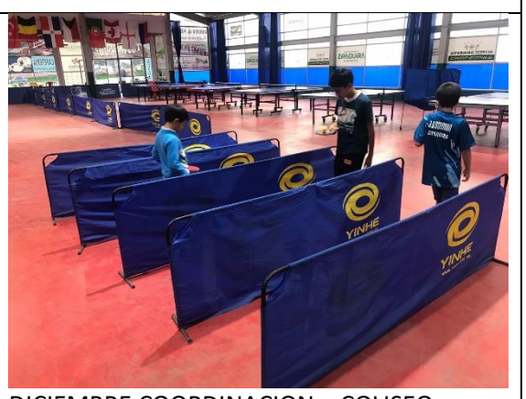
DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO


DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO


DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO


DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO


DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO


DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DANIEL MANZANARES**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE MESA**	
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÒN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO TENIS DE MESA**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



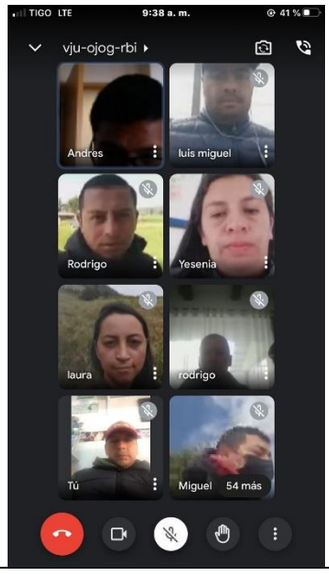
DICIEMBRE TECNICA INDIVIDUAL- COLISEO M/PAL



DICIEMBRE TACTICA GENERAL- COLISEO



DICIEMBRE 2022 COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE 2022 COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE 2022 COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE 2022 COORDINACION COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO



DICIEMBRE COORDINACION – COLISEO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

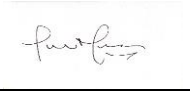
DEPORTE / MODALIDAD: TENIS DE MESA - INDIVIDUAL

MUNICIPIO: ZIPAQUIRA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO						LIGA DE CUN		
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						LIGA DE CUN		
5:20 PM A 7: 20 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:30 PM A 2: 30 PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO			LIGA DE CUN	LIGA DE CUN	LIGA DE CUN			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			LIGA DE CUN	LIGA DE CUN	LIGA DE CUN			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			LIGA DE CUN	LIGA DE CUN	LIGA DE CUN			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO			LIGA DE CUN	LIGA DE CUN				
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO			LIGA DE CUN	LIGA DE CUN				
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO			LIGA DE CUN	LIGA DE CUN				
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR DANIEL D. MANZANARES ACUÑA

FIRMA DEL MONITOR



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

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	TECNICO	1	POSICIÓN BASE	DESARROLLAR LA POSICIÓN BÁSICA EN EL NIÑO POR MEDIO DE IMITACIÓN, CORRECIÓN Y LA AUTOVISUALIZACIÓN DE DICHA POSICIÓN.	8	1	EL NIÑO IMITARÁ AL PROFESOR EN TODOS LOS GESTOS DE LA POSICIÓN BASE	1	PERCIBE CON FACILIDAD LA POSTURA UTILIZADA POR EL PROFESOR Y ES CAPAZ DE REALIZARLA
							2	ENTRE COMPAÑEROS SE HARÁN CORRECIONES DE SU POSICIÓN BASE CON EL FIN DE TENER UNA MEJOR IMAGEN MENTAL SOBRE ESTA	2	DEMUESTRA QUE TIENE CLARO COMO DEBE SER LA POSICIÓN BASE Y ES CAPAZ DE CORREGIR ERRORES DE SUS COMPAÑEROS
							3	EL NIÑO SE ENCARGARA DE CORREGIR SU POSICIÓN USANDO UN ESPEJO COMO REFERENTE PARA AUTOVISUALIZAR SU POSICIÓN BASE	3	INTEPRETA LOS ERRORES COMETIDOS AL VERSE EN UN ESPEJO Y LOS MEJORA
							4	EJECUTAR EL GOLPE LOGRANDO SECUENCIAS CON UN COMPAÑERO	4	MEJORAR LA CANTIDAD DE REPETICIONES EN EL GOLPE
			2	REVES	ENSEÑAR EL GOLPE BÁSICO DEL REVES MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS Y ELEMENTOS DEPORTIVOS	16	1	EL NIÑO GOLPEA UNA BOLA COLGADA GENERANDO UN GRAN NUMERO DE REPETICIONES EN EL GESTO TÉCNICO	1	EL NIÑO GOLPEA LA BOLA DE MANERA REPETIDA DE TAL FORMA QUE EMPIEZA A GENERAR UN MEJOR GESTO TÉCNICO
							2	GENERA MOVIMIENTOS QUE LLEVEN AL GOLPE DE REVÉS MEDIANTE ELEMENTOS DEPORTIVOS COMO DISCO O PLATILLOS	2	LANZA OBJETOS DEPORTIVOS SIMILARES AL GOLPE DE REVÉS BUSCANDO MANEJAR DIFERETES ELEMENTOS
							3	EJECUTAR EL GESTO TÉCNICO DEL REVÉS CON MULTIBOLAS	3	SE LLEVA EL GOLPE A UNA SITUACIÓN REAL DONDE DEBE GOLPEAR LA BOLA Y PASARLA AL OTRO LADO DE LA MESA BUSCANDO UN MEJOR GOLPE
							4	REALIZA SOMBRA Y LUEGO GOLPEA LA BOLA	4	LOGRAR QUE EL REVÉS SEA IGUAL EN SOMBRA Y CUANDO GOLPEA
			3	DRIVE	ENSEÑAR EL GOLPE BÁSICO DE DRIVE MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS Y ELEMENTOS DEPORTIVOS	16	1	REALIZA EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SOMBRAS DE TAL FROMA QUE	1	MEMORIZAR EL GESTO TÉCNICO
							2	EJECUTA EL GOLPE EN LA MESA MEDIANTE MULTIBOLAS LANZANDO LA	2	REALIZAR EL GOLPE TENIENDO LA PERCEPCIÓN DE PASAR LA BOLA AL
							3	GOLPEA LA BOLA LANZADA POR EL ENTRENADOR REALIZANDO EL GESTO	3	GENERAR UNA REPETICIÓN DE GOLPES EFECTIVOS CON EL GESTO
							4	REALIZA SOMBRA Y LUEGO GOLPEA LA BOLA	4	LOGRAR QUE EL DRIVE SEA IGUAL EN SOMBRA Y CUANDO GOLPEA LA
			4	CORTE DE REVES	INICIAR UN GOLPE CON BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS EN MULTIBOLAS Y SECUENCIAS CON EL ROBOT	16	1	REALIZAR EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SOMBRAS	1	MEMORIZAR EL GESTO TÉCNICO TENIENDO EN CUENTA LAS 3 FASES DEL
							2	GOLPEAR LA BOLA CON BACKSPIN LANZANDO LA BOLA CON LA MANO Y	2	INDUCIR UNA ROTACIÓN BACKSPIN EN LA BOLA MEDIANTE UN GOLPE
							3	EJECUTAR EL GOLPE CON SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT COMO	3	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS DE REPETICIÓN
							4	REALIZAR UN BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS	4	GOLPEAR LA BOLA DESDE DIFERENTES PUNTOS DE LA MESA
			5	CORTE DE DRIVE	INICIAR UN GOLPE CON BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS EN MULTIBOLAS Y SECUENCIAS CON EL ROBOT	20	1	INICIAR EL GESTO TÉCNICO POR MEDIO DE SOMBRAS FRENTE AL ESPEJO	1	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE LA REPETICIÓN Y
							2	EJECUTAR SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT COMO ELEMENTO	2	ASIMILAR EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS CON EL ROBOT
							3	REALIZAR EL GESTO TÉCNICO POR MEDIO DE MULTIBOLAS	3	GOLPEAR LA BOLA DESDE DIFERENTES PUNTOS DE LA MESA
							4	MANTENER SECUENCIAS DE GOLPE CON UN COMPAÑERO	4	REALIZAR SECUENCIAS CON UN COMPAÑERO BUSCANDO UN GRAN
		TACTICO	1	NO APLICA			1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2				1		1	
							2		1	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	COORDINACIÓN	REALIZAR EFICIENTEMENTE MOVIMIENTOS DE MANERA RÁPIDA, PRECISA Y SINCRONIZADA	20	1	REALIZAR EJERCICIOS EN ESCALERA DE COORDINACIÓN ENFOCADOS AL	1	MEJORAR LOS MOVIMIENTOS INDUCIENDO A LA NATURALIDAD DEL
							2	EJECUTAR DESPLZAMIENTOS CON AROS DE MANERA PREDEPORTIVA AL	2	DESPLAZARSE DE MANERA ADECUADA PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS DE
							3	EFECTUA MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES MEDIANTE	3	GENERA DIVERSIÓN EN LOS NIÑOS A MEDIDA QUE VAN APRENDIENDO O
			2	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	20	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ COMO
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	2	MEJORA LOS RANGOS DE MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES Y
			3	RESISTENCIA AERÓBICA	POTENCIAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE JUEGOS PRE DEPORTIVOS	20	1	JUEGOS QUE PERMITAN AL NIÑO MANTENER DE MANERA CICLICA Y	1	SOPORTAR LA FATIGA INDUCIDA POR LA PRÁCTICA DEL TENIS DE MESA
							2	DINAMICAS DE CARRERAS Y RELEVOS	2	LOGRAR QUE EL AGOTAMIENTO CADA VEZ SEA MAS TARDIO
							3	LÚDICA CON BALONES DONDE LOS NIÑOS PERMANEZCAN EN	3	MEJORAR CONDICIONES FISIOLOGICAS POR MEDIO DEL JUEGO
			4	CALNTAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	30	1	PARA AUMENTAR LA CALOR DEL CUERPO	1	PARA QUE LOS NIÑOS SE ENCUENTREN EN OPTIMAS CONDICIONES PARA
							2	PARA REDUCIR EL RIESGO DE DAÑARSE UN MUSCULO MEDIANTE EL	2	APRENDEN AL HABITO DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO Y PARA
							3	PARA REDUCIR LA TENSION MUSCULAR	3	MEJOR LOS NIÑOS EN LA ELONGACION DE SUS EXTREMIDADES
			5	TEST	LOS TEST QUE SE ENCUENTRAN EN LA PLATAFORMA DE HERCULES	6	1	PARA EVALUAR EN QUE CCONDICION SE ENCUENTRAN LOS NIÑOS	1	PODER EVALUAR PARA MEJOR SU CONDICION FISICA
							2	EVALUAR Y COMPARAR LOS TEST ANTERIORES	2	PARA REALIZAR EL SEGUIMENTO Y AJUSTAR LAS CARGAS
		TEORICO	1	REGLAMENTO	ENSEÑAR REGLAS BÁSICAS DEL TENIS DE MESA	8	1	ENSEÑAR LAS MEDIDAS Y DIMENCIONES DE LA MESA Y EL AREA DE JUEGO	1	EL JUGADOR CONOCE EL ESPACIO DONDE JUEGA Y LOS MATERIALES
							2	EXPLICAR LO LINEAMIENTOS NECESARIOS PARA EFECTUAR UN BUEN	2	APRENDE LA IMPORTANCIA DE UN BUEN SERVICIO BAJO TODOS LOS
							3	IDENTIFICAR CUAL ES LA VESTIMENTA ADECUADA PARA LA PRÁCTICA DEL	3	EL DEPORTISTA PORTA ADECUADAMENTE LA ROPA REQUERIDA POR EL
							4	IDENTIFICAR EL COLOR Y EL MATERIAL DE BOLA DE TENIS DE MESA	4	
			2	MATERIALES DE JUEGO	CAUCHOS, MADERAS, BOLAS,MESAS Y RED	8	1	EXPLICACION DE LAS DIFERENTES CLASES DE CAUCHOS	1	EL NIÑO ASIMILA LOS DIFERENTES CONTESTURAS DE LOS CAUCHOS
							2	MOSTRARLE LAS DIFERENTES MADERAS Y COMBINACIONES DE CAPAS	2	EL SONIDO DE LA MADERA Y LAS CAPAS SEPAN DIFERENCIAR
							3	LA CONTESTURA DE BOLA , EL TAMAÑO Y CALIDAD	3	APRENDAR A DIFERENCIAR LA CALIDAD DE LAS DIFERENTES BOLAS
							4	LAS MEDIDAS DE LAS MESAS Y SUS LINESA DIVISORIAS	4	PARA QUE SEPAN LOS NIÑOS LAS ZONAS EN LA MESA Y PARA QUE
							5	LA IMPORTANCIA DE LA RED Y SUS MEDIADS	5	APRENDAN LA IMPORTANCIA DE LA RED EN EL JUEGO Y LA ALTURA
			3	EFECTOS BASICOS	EFECTO POR ENCIMA, EFECTO POR DEBAJO ,EFECTO LATERAL DERECHA Y EFECTO LATERAL IZQUIERDO	8	1	EFECTO POR ENCIMA PARA LOS GOLPES DE ATAQUE	1	ASIMILAR EL EFECTO OFENSIVO Y SU REVOLUCION Y LOS NIÑOS
							2	EFECTO POR DEBAJO PARA LOS GOLPES DEFENCIVOS	2	ASIMILIAR EL EFECTO DEFENCIVO Y LA REVOLUCION PARA LA
							3	EFECTO LATERIAL DERECTO PARA GOLPE OFENSIVO	3	CONTRAR LA BOLA Y GENERAL ROZAMIENTO LATERAL PARA LOS GOLPES
							4	EFECTO LATERAL IZQUIERDO PARA GOLPE OFENCIVO	4	CONTROLAR LA BOLA Y GENERAL ROZAMIENTO LATERAL Y LOS NIÑOS
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	PSICOLOGIA DE JUEGO	MANEJO DE EMOCIONES CONSENTRACION ACTITUD COMPETITIVIDAD	20	1	CON AYUDA DEL PROFESOR SE IMPLEMENTARA ACTIVIDADES	1	PERMITIRA EVALUAR SI EL TRABAJO SE PUEDE REALIZAR CON AYUDA O
							2	ESTIMULACION CON INCENTIVOS PARA GENERAR UNA ACTITUD POSITIVA	2	GENERA MOTIVACION, CONTINUIDAD Y MAYOR INTERES.
							3	ADAPTACION DE AMBIENTE	3	ADECUADA PREPARACION DEL AMBIENTE EN DONDE SE LLEVARA EL
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL PROFESOR	4	EL NIÑO AL IR SUPERANDO SUS METAS ADQUIERE UNA NOCIÓN
			2	BENEFICIOS	REFLEJOS COORDINACION AGILIDAD MENTAL SOCIALIZACION	25	1	EL NIÑO NO PODRA PERDER DE VISTA LA PELOTA EN NINGUN MOMENTO	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA PELOTA Y
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN BUEN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS MOVIMIENTOS YA
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA SITUACION DE
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS COMPAÑEROS A	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE TAMBIEN
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	15	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE DURANTE
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS ENTRENAMIENTOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS. ESPECIFICACION DE NORMAS DE	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL AMBIENTE EN
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA REALIZAR LOS

FECHA DE ENTREGA	**31 DE OCT**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA**
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRA**

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

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	FUNDAMENTACIÓN	TECNICO	1	TOPSPIN DE DRIVE	GENERAR GOLPES OFENSIVOS QUE DESARROLLEN EFECTO Y VELOCIDAD	12	1	EJECUTAR UNA COMBINACIÓN DE SOMBRAS Y GOLPES CON EL FIN DE MEMORIZAR Y MEJORAR EL GESTO TÉNICO	1	EL TENIMESISTA MEJORA Y EJECUTA EL GESTO TÉCNICO DE MANERA EFICIENTE Y REPETITIVA
							2	MOSTRAR LAS 3 FASES DEL GOLPE MEDIANTE EJEMPLOS VISUALES (PREPARACIÓN, PUNTO DE IMPACTO Y TERMINACIÓN)	2	ESPECIFICA LA IMPORTANCIA DE LAS 3 FASES DEL GOLPE CON EL FIN HACER UN TOPSÍN MAS OPTIVO Y EFECTIVO
							3	DESLIZAR LA BOLA SOBRE LA MESA PARA QUE EL JUGADOR LA GOLPEE CON TOPSPIN	3	ENSEÑA LA FORMA DE GOLPEAR A BOLA Y COMO DESARROLLA UN GOLPE CON EFECTO
							4	CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO LOGRANDO SECUENCIAS	4	MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN TIEMPO REAL
							5	EJECUTAR TOPSPIN DE EFECTO MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS EN DIFERENTES PUNTOS DE LA MESA	5	DESARROLLA UN GOLLPE CON EFECTO MIENTRAS SE MUEVE EN LAS DIERENTES DIRECCIONES DE LA MESA
			2	TOPSPIN DE REVES	GENERAR GOLPES OFENSIVOS QUE DESARROLLEN EFECTO Y VELOCIDAD	12	1	EJECUTA EL GESTO MEDIANTE PLATILLOS SIMULANDO EL LANZAMIENTO DE UN DISCO DE ULTIMATE DE MANERA PRE DEPORTIVA AL TENIS DE MESA	1	APRENDER EL GESTO TÉNICO POR MEDIO DE ELMENTOS DEPORTIVOS
							2	EVIDENCIAR LAS 3 FASES DEL GOLPE MEDIANTE EJEMPLOS VISUALES (PREPARACIÓN, PUNTO DE IMPACTO Y TERMINACIÓN) RESALTANDO LA IMPORTANCIA DE LA POSICIÓN BASE PARA LA EJECUCIÓN DEL GOLPE	2	ENTIENDE COMO SE DEBE EFECTUAR EL GOLPE TENIENDO EN CUENTA LA POSICIÓN BASE Y LA UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO
							3	GOLPEAR DE MANERA CONSECUTIVA LAS BOLAS LANZADAS POR EL ROBOT BUSCANDO SECUENCIAS QUE MEJOREN EL GESTO TÉCNICO	3	DESARROLLA UN GOLPE CON EFECTO Y REPETITIVO UBICANDO LA BOLA EN LAS DIFERENTES DIRECCIONES DE LA MESA
							4	INICIAR GOLPES CON EFECTO MEDIANTE EL MULTIBOLAS LANZADO POR	4	EFECTUA GOLPES CON VELOCIDAD Y CONSISTENCIA MIENTRAS SE UBICA
							5	CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO LOGRANDO	5	MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN TIEMPO
			3	FLIP DE DRIVE	EMPLEAR UN GOLPE OFENSIVO CON BOLAS QUE LLEGAN A LA ZONA 1 DE LA MESA	12	1	MEDIANTE SOMBRAS EL JUGADOR MEMORIZA EL GESTO TÉCNICO	1	EL JUGADOR EJECUTA EL FLIP DE MANDERA ADECUADA TENIENDO EN
							2	POR MEDIO DEL MULTIBOLAS SE GENERAR REPETICIONES MEJORANDO	2	DE MANERA REPETIDA SE PERFECCIONA EL GOLPE Y SE TRABAJA EL
							3	CON UN COMPAÑERO SE GENERA UN GOLPE EN ZONA 1 BUSCANDO	3	EL COMPAÑERO SIRVE A ZONA UNO Y EL OTRO RECEPCIONA DE FLIP DE
			4	SERVICIO CORTADO	EFECTUAR UN SERVICIO CON EFECTO POR ABAJO UBICANDO EN LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA	12	1	EL TENIMESISTA GOLPEA LA BOLA POR DEBAJO DE TAL FORMA ESTA SE	1	BUSCA QUE LE JUGADOR ENTIENDE EN QUE MANERA DEBE GOLPEAR LA
							2	SE UBICA UN LAZO EN LA ZONA 1 DONDE EL JUGADOR DEBE SERVIR	2	EL JUAGOR UTILIZA EL CORTE COMO HERRAMIENTA PARA QUE LA BOLA
							3	CON UNA CANASTA DE BOLAS SERVIR BUSCANDO QUE EFECTO POR	3	BUSCA REPETIR UN GESTO PARA POTENCIAR EL SERVICIO
			5	SERVICIO LATERAL	EFECTUAR UN SERVICIO CON EFECTO LATERAL UBICANDO EN LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA	12	1	EL TENISMESITA DEBE IMPACTAR LA BOLA POR UN LADO GENERANDO	1	APRENDER A IMPACTAR LA BOLA EN EL PUNTO EXACTO DE TAL FORMA
							2	UBICA LA BOLA EN UNA DE LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA CON EFECTO	2	GENERA UN EFECTO LATERAL Y UNA BUENA UBICACIÓN EN PRO DE LA
							3	CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO PENDULAR EN EL	3	PERFECIONA EL MOVIMIENTO PENDULAR POR MEDIO DE LAS
							4	CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO REALIZA UN	4	PERFECIONA EL MOVIMIENTO POR MEDIO DE LAS REPETICIONES
		TACTICO	1	SERVICIO ZONA 1	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS EN ZONA 1 CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO	12	1	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	1	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	4	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
									5	
			2	SERVICIO ZONA 2	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS EN ZONA 2 CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO	12	1	SE TRABAJA EN CON 200 PEnQLOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	1	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO CON	1	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO LOGITUDINAL A	4	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
									5	
			3	SERVICIO ZONA 3	EJECUTAR EL MAYOR NUMERO DE REPETICIÓN DE SERVICIOS EN ZONA 3 CON ROTACIÓN POR ARRIBA , POR ABAJO, LONGITUFINAL Y NEUTRO	12	1	SE TRABAJA EN CON 20 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	1	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	4	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
									5	
			4	SEGUNDA BOLA	EJECUTAR SEGUNDA BOLA CON APERTURA DE ATAQUE OFENSIVO CON ROTACIÓN POR ARRIBA Y SEGUNDA BOLA DE TRANSICIÓN CON ROTACIÓN POR ABAJO POR ZONA 1.	12	1	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	1	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	2	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA DEL	3	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA DEL	4	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
									5	
			5	TERCERA BOLA	EJECUTAR TERCERA BOLA, ENFOCADO A LA ROTACIÓN DE SERVICIO Y LA PROBABILIDAD DE REGRESO DE LA PELOTA	12	1	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	1	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	FUERZA	POTENCIAR LA FUERZA EN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR POR MEDIO DE TRABAJO CON SU PROPIO PESO CORPORAL	12	1	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN LA ZONA DEL CORE	1	MEJORA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO Y A SU VEZ REDUCE EL IMPACTO
							2	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN SUPERIOR	2	MEJOR LA FUERZA EN BRAZOS, HOMBRO, PECHO Y ESPALDA POR MEDIO
							3	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN INFERIOR	3	MEJORA LA FUERZA PIERNAS DE MANERA VOLITIVA AL TENIS DE MESA
							4	TRABAJO DE FUERZA USANDO BANDAS ELÁSTICAS COMO MEDIO	4	MEJOR LA FUERZA EN PRO DE LOS GESTOS TÉCNICOS DEL DEPORTE
							5	TRABAJO MULTIARTICULAR CON MOVIMIENTOS PRE DEPORTIVOS	5	DESARROLLA LA FUERZA DE DIFERENTES ZONAS DEL CUERPO MEDIANTE
			2	REISTENCIA	DESARROLLAR UNA BASE SOLIDAD DE RESISTENCIA CARDIO VASCULAR	12	1	CIRCUITOS CICLICOS QUE COMBINAN COORDINACIÓN Y TRABAJO	1	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y COORDINACIÓN
							2	TROTE CONTINUO	2	MEJORA LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y FORTALECE MÚSCULOS
							3	EJERCICIOS ACÍCLICOS DETERMINADOS EN TIEMPO DE DESCANSO POR	3	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LOS TIEMPOS DE RECUPERACIÓN
							4	CIRCUITO DE ESCALERA DE COORDINACIÓN, AROS, VAYAS Y GOLPES EN EL	4	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA PROPORCIONANDO GOLPES DE
			3	VELOCIDAD	POTENCIAR LA VELOCIDAD GESTUAL, VELOCIDAD DE ACCIÓN Y VELOCIDAD DE REACCIÓN	12	1	SE TRABAJA POR MEDIO DE UNA CANASTA DE 30 BOLAS LANZADAS EN	1	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD GESTUAL Y ES CAPAZ DE
							2	SE DESSARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN POR MEDIO DE UNA CANASTA	2	MEJORA LA VELOCIDAD DE ACCIÓN SIENDO ESTA UNA FORMA DE
							3	POR MEDIO DE EJERCICIOS IRREGULARES CON CANASTE DE 40 BOLAS	3	MEJORA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN SIENDO CAPAZ DE PERCIBIR Y
							4	AUMENTAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN MEDIANTE EJERCICIOS DE	4	CREA SECUENCIAS DE GOLPES EN ZONAS D LA MESA DE MANERA RÁPIDA
			4	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	12	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ COMO
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	2	MEJORA LOS RANGOS DE MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES Y
		TEORICO	1	REGLAMENTACION	LOS TENIMESISTAS DEBERAN CONOCERE E IDENTIFICAR EL REGLAMENTO PARA SU CUMPLIMIENTO Y BUEN USO	12	1	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y REGLAMENTOS DEL		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y REGLAMENTACIÓN DE		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y REGLAMENTACIÓN DE		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y REGLAMENTACIÓN DE		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			2	MECÁNICA DEL MOVIMIENTO	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN E IDENTIFICARAN LOS CONCEPTOS TÉCNICOS DEL MOVIMIENTO DE LOS GOLPES DEL DEPORTE	10	1	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		
			3	CALENTAMIENTO	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN E IDETIFICARAN CONCEPTOS DEL CALENTAMIENTO	10	1	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE CALENTAMIENTO		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT, PRE		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			4	ESTIRAMIENTO	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL ESTIRAMIENTO	10	1	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE CALENTAMIENTO		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT, PRE		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			5	HÁBITOS SALUDABLES	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN CONCEPTOS DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA EJECUCION DEL PROCESÓ DEPORTIVO.	10		LOS TENIMESITAS IDETIFICARAN ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA SU		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENISMESISTAS ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDA FISICA		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESITAS IDETIFICAN TERMINOS MOTRICES		EL TENIMESISTA MEJORES EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LA COMPETENCIA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	PSICOLOGIA DE JUEGO	MANEJO DE EMOCIONES CONSENTRACION ACTITUD COMPETITIVIDAD	10	1	PLANTEACION DE OBJETIVOS CLAROS POR PARTE DEL PROFESOR	1	ESTO GENERARA EN EL NIÑO UN ADECUADO MANEJO Y CONTROL DE SUS
							2	ESTIMULACION DE APTITUDES COMPETITIVAS QUE LOS LLEVE A SER	2	SABIENDO SUS APTITUDES EL NIÑO PODRA EXPLOTAR TODAS SUS
							3	ADAPTACION DE AMBIENTE	3	ADECUADA PREPARACION DEL AMBIENTE EN DONDE SE LLÉVARA EL
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL PROFESOR	4	EL NIÑO AL IR SUPERANDO SUS METAS ADQUIERE UNA NOCIÓN
			2	BENEFICIOS	REFLEJOS COORDINACION AGILIDAD MENTAL SOCIALIZACION	10	1	EL NIÑO NO PODRA PERDER DE VISTA LA PELOTA EN NINGUN MOMENTO	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA PELOTA Y
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN BUEN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS MOVIMIENTOS YA
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA SITUACION DE
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS COMPAÑEROS A	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE TAMBIEN
							5	GENRAR EN EL NIÑO UN NIVEL DE DISCIPLINA ALTO Y RESPONSABILIDAD	5	HARA QUE EL SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LO QUE
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	10	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE EL	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE DURANTE
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS ENTRENAMIENTOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS DE	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL AMBIENTE EN
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA REALIZAR LOS
			4							

FECHA DE ENTREGA	**31 DE OCT**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA**
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRA**

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN 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	2	2	1	1	1	1									4
7 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
8 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
9 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
10 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
11 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
12 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
13 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
14 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
15 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
16 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
17 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
TOTALES	24	24	12	12	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	48

ESCUELA DE FORMACIÓN EN TENIS DE MESA ZIPAQUIRA AÑO 2022.

INDEPORTES CUNDINAMARCA.

PLAN DE TRABAJO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA TENIS DE MESA

AÑO 2022

PROFESOR

DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA

ZIPAQUIRA, OCTUBRE DEL 2022

ESCUELA DE FORMACIÓN EN TENIS DE MESA.

1° JUSTIIFICACION.

- *Dentro de los factores que encierran la formación del ser humano desde el punto de vista físico, hallamos el mejoramiento de ciertas condiciones básicas como son la condición física y la condición motriz, es nuestra intención el propender por el mejoramiento de estas, desde temprana edad, involucrando al niño en la practica deportiva.*

- *0tro de los elementos de primordial importancia es la utilización del tiempo libre, ya que de este depende la adquisición de buenos hábitos, tanto desde el punto de vista físico como del sociológico.*

- *Con la incorporación del niño a la practica deportiva estaremos asegurando una condición física aceptable y una utilización del tiempo libre en programas que le beneficiaran a largo plazo, además de estarles evitando el contacto con un sin numero de vicios y problemas.*

2° ANTECEDENTES.

- *Es conocido por todos nosotros, la gran falta de programas extra curriculares que involucren a los niños y que les permitan un grado de formación y de desarrollo tanto físico como intelectual y sociológico.*

- *A lo anterior podemos agregar que los niños permanecen gran parte del tiempo en la casa solos, dado que los padres de familia trabajan y no tienen con quien dejar a los menores, en el tiempo que ellos trabajan y en el tiempo libre que les queda a los niños después de estudiar.*

- *Otro factor primordial que se suma a los anteriores es la violencia intrafamiliar que afecta en gran medida a los menores, que les obliga a abandonar la casa por largas jornadas para no ser objeto del maltrato.*

- *El hacinamiento es otro factor que debemos incluir en este diagnostico que impide el normal desarrollo de los niños.*

- *El factor económico también forma parte de este diagnostico, ya que en la situación por la que atraviesa nuestro país es casi imposible que un padre de familia dedique parte de su ingreso a programas lúdicos o deportivos para sus hijos, dado que gran parte de su ingreso debe dedicarlo a la alimentación y a suplir necesidades básicas.*

3° MARCO CONCEPTUAL.

- *Dentro del programa de escuelas de formación se busca que el niño no solo aprenda una destreza física, sino que mejore su coordinación.*

- *Se busca que el niño se integre, con niños de su misma edad, dentro de un espacio que no sea el académico formal.*

- *Se buscan comportamientos óptimos, además de interesar al niño en actividades que no impliquen una conducta predeterminada, ni un premio ni un castigo, ni una nota.*

- *Se busca también ampliar sus capacidades cognitivas y su capacidad de interrelación con los demás.*

- *También se busca que el niño adquiera ciertos hábitos benéficos a largo plazo, como la disciplina, el compromiso con el mismo, la responsabilidad y valores como la confianza y la autoestima.*

4° OBJETIVO GENERAL.

- *El principal objetivo es el de masificar la practica deportiva dentro de la niñez.*

- *Crear en la ciudadanía la necesidad y él habito de la practica deportiva.*

- *Presentar a la población alternativas para el uso del tiempo libre y el desarrollo personal.*

- *Coadyuvar a la formación integral de nuestra juventud, evitándole la dolorosa experiencia de la droga y el alcohol.*

5° OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- *Como objetivo fundamental esta la de detectar talentos deportivos, que con una adecuada formación brinden a nuestra entidad los honores que esta merece.*

- *Dentro del proceso de detección de talentos se hallan un sin numero de elementos de carácter particular como:*

    - *Desarrollar el esquema corporal de cada individuo según sus capacidades y habilidades.*

    - *Reforzar las habilidades especificas de cada individuo mendiante el ejercicio.*

- ♦ *Familiarizar al niño con un deporte acorde a sus capacidades y gusto, que lo forme integralmente, tanto física como sociológicamente.*

- ♦ *Realizar festivales de habilidades entre los niños de nuestra localidad.*

- ♦ *Realizar juegos predeportivos con la finalidad de acercar al niño a una competencia en debida forma, sin el temor de perder o ganar.*

- ♦ *Crear en el niño la habilidad de practicar en diferentes disciplinas como parte de su proceso de aprendizaje.*

6° DESARROLLO DEL PROYECTO

El proyecto se desarrollara de acuerdo a los niveles en los que se hallen los deportistas, y el grado de conocimientos que posean.

A- INICIACIÓN.

En este nivel se trabajara con la capacidad motora inicial del niño afianzando ciertos conceptos

1. DESARROLLO MOTRIZ

1 1. ESQUEMA CORPORAL.

- *Identificación de las partes del cuerpo.*
- *Independencia segmentaria, movimientos de la cabeza tronco y extremidades.*
- *Manejo y control de las direcciones.*
- *Posiciones básicas.*
- *Verticalidad.*
- *Ubicación espacial.*
- *Formas simultáneas, secuencias.*
- *Control de la respiración.*

1. 2. AJUSTE POSTURAL.

- *Variaciones en el punto de equilibrio.*
- *Variaciones en el punto de equilibrio en movimiento.*
- *Variaciones en la base de sustentación.*
- *Variaciones estáticas y dinámicas.*
- *Direccionalidad y lateralidad.*
- *Variaciones en los ritmos marcando pulsos y acentos.*
- *Saltos.*

1.3. COORDINACIÓN.

- *Viso-manual.*
- *Viso-pedica.*
- *Formas básicas de movimiento. Interiorización del interés y cadencia.*
- *Trabajo con elementos lanzar, rodar.*
- *-*

3. JUEGOS PREDEPORTIVOS.

De acuerdo a la edad y las condiciones de los niños se realizaran juegos y actividades que les acerquen a la competencia sin serlo.

B - AFIANZAMIENTO.

1- EJERCICIOS BÁSICOS Y DE ACOMODACIÓN.

- *Se iniciara al niño con ejercicios con la bola, haciéndola rebotar contra el piso, para luego ser tomada con las dos manos.*
- *Se lanzara la bola al aire para luego ser tomada con la mano de manejo, se le indicara que lo debe hacer a diferentes alturas.*
- *Se lanzara la bola contra una pared para ser tomada con las dos manos, luego será tomada con dada una de las manos alternadamente, luego con la mano dominante.*
- *Se lanzara la bola contra el piso y se hará rebotar con la mano de manejo de tal forma que la mano se convierta en una raqueta.*
- *El anterior ejercicio se combinara con rebotar la bola contra la pared y contra el piso en forma alternada, para posteriormente combinar el uso de las dos manos afianzando así el concepto de lateralidad.*
- *-*

Concluido el proceso de acomodación se iniciara el trabajo especifico en tenis de mesa.

2- POSICIÓN BÁSICA.

Se enseñara al niño la posición básica del deporte del tenis de mesa (según la mano que prime en sus movimientos) si es derecho, se le indicara que el pie izquierdo va adelante, el derecho mas atrás y lateral al izquierdo, el cuerpo inclinado hacia adelante, las rodillas flexionadas (como si se hallara montado en una moto), las manos adelante, los codos, por delante del tronco y afuera de este. La cabeza mirando adelante.

3 - AGARRE DE LA RAQUETA.

- *Se enseñara el agarre de la raqueta según los diferentes estilos (lapicero, clásico), la forma de empuñar la raqueta.*
- *Se indicara el ángulo correcto del brazo en la posición básica, al igual que la raqueta.*
- *-*

4 - GOLPE DE DRIVE (ATAQUE).

- *se explicara el recorrido diagonal circular del brazo y la raqueta en la definición del golpe, en este proceso se requiere de un espejo, para que los niños vean como están realizando el ejercicio y logren definirlo en forma correcta. (SOMBRA). Además del movimiento del brazo, se hará hincapié en el movimiento del tronco, acompañando el movimiento de los brazos, como también el movimiento de los pies. Todo forma un conjunto armónico en el golpe especifico.*
- *Se hará el ejercicio con muchas repeticiones ante el espejo, para luego pasar a realizarlo en la mesa.*

- *Una vez en la mesa con el multibolas se harán las repeticiones pertinentes en cuantas jornadas sean indispensables, para lograr un adecuado movimiento, el cual deberá contar con los siguientes requisitos para ser aceptable: definición del golpe, seguridad, fortaleza, dirección, flexibilidad.*
- *Definido el golpe de drive se iniciara con el golpe de revés.*
- *Se seguirán los mismos pasos que con el golpe de drive, hasta que el movimiento sea seguro y se halle dentro de los parámetros antes mencionados.*
- *Posteriormente se combinaran los golpes de drive y revés en posición estacionaria, hasta lograr una buena coordinación y seguridad de los mismos.*

-

5- CORTE (DRIVE Y REVÉS) PARTE DEFENSIVA.

- *Se inicia con la definición en el recorrido del golpe, en las mismas condiciones que el golpe de ataque.*
- *Partiendo de la posición básica se define el semicírculo hacia adelante, en forma descendente, combinado con los movimientos de cintura y pies, hasta que el movimiento se halle mecanizado.*
- *El espejo seguirá siendo factor fundamental en este proceso para la definición correcta del movimiento.*
- *Posteriormente se indicara la forma de realizarlo contra la pared, inicialmente se hará con el golpe de revés, para posteriormente incluir el movimiento de drive.*

6 - DESPLAZAMIENTOS.

- *Ya dominados los 4 golpes básicos, se procederán a implementar los golpes en movimiento, para lo cual se indicara al alumno la forma correcta de desplazarse en el área de juego, con movimientos laterales, sin desprender los dos pies del*

suelo, además de hacer Énfasis en la imperiosa obligación de retornar siempre a la posición básica.

- *Con los desplazamientos los golpes básicos se iniciaran el proceso con los saques o servicios, partiendo de los más elementales en cada una de sus formas (ataque y defensa), además se trabajaran las cuatro (4) formas básicas de servicio.*
- *Se trabajara el servicio con efecto superior (liftado), en primera instancia, ya que es el mas sencillo e implica un tercer golpe de ataque.*
-

7- REGLAMENTACIÓN.

- *Se explicará a los deportistas cuales son las normas especificas del deporte, y se les enseñara la forma correcta de comportarse en las competencias.*
- *Se trabajara con cada uno de ellos en función del juzgamiento, como alternativa para aquellos que su rendimiento y disposición motora no permitan un alto grado de especialización.*

8 – CAPACITACIÓN.

- *Un factor de gran importancia, es la integración con los padres de familia, con quienes se pretende tener una serie de reuniones con el fin de darles a conocer, el programa en general y hacerlos participes del proceso formativo de sus hijos.*
- *Con los padres de familia se realizaran conferencias sobre alimentación y dietas balanceadas para los niños.*

9- METODOLOGÍA GENERAL.

En este aspecto se trabajara de la siguiente manera:

Con los niños de iniciación se realizaran juegos y ejercicios, con el fin de determinar sus habilidades, además de crear algunas que no hayan desarrollado.

Con los niños de fundamentación y afianzamiento se empleara el siguiente sistema:

- *Determinación de las características del deporte.*
- *Filosofía del deporte.*
- *Observación como factor afianzador.*
- *Determinación de movimientos y repetición.*
- *Corrección y repetición.*

2- ASPECTO ÉTICO.

- *Se inculcara en los deportistas el acatamiento de las normas del deporte y de las buenas maneras.*
- *Se inculcara el amor al deporte, y el respeto a los implementos de juego.*

3- ASPECTO VOLITIVO.

- *Amor al deporte y a la camiseta y a la entidad.*
- *El control de las emociones.*
- *La prudencia en la celebración.*
- *El aceptar la derrota y el triunfo con serenidad.*
- *La tenacidad y la fuerza de voluntad.*

7° RECURSOS Y NECESIDADES.

7-1. RECURSOS HUMANOS.

Los requerimientos, para la escuela de formación en tenis de mesa en cuanto a personal son:

Un entrenador, dado que por ser un deporte individual y de alto grado de complejidad, requiere de un seguimiento personalizado.

La participación de los padres de familia en el proceso es de vital importancia, en cuanto él estimulo moral y el apoyo económico, en las diferentes actividades en las que el niño pueda participar.

7- 2 RECURSOS FISICOS.

- *Como mínimo 6 Mesas.*
- *Un multibola. 160 bolas para el multibola.*
- *Un cestillo para lanzamiento.*
- *Un cestillo para recolección de las bolas.*
- *Un número proporcional de raquetas a la cantidad de alumnos.*

7- 3 RECURSOS ECONOMICOS.

- *La escuela ha de contar con un fondo común para las necesidades de los alumnos y para el mantenimiento del salón en debida forma.*

- *COLDEPORTES FUNZA ha de nutrir a la escuela de formación en lo relacionado a las participaciones oficiales de los niños en los diferentes eventos que así lo ameriten.*

8° EVALUACION Y SEGUIMIENTO.

EVALUACION

Aº TEST DE ENTRADA.

INICIACIÓN.

- *Peso.*
- *Estatura.*
- *Estado de salud.*
- *Coordinación, ejercicios de desplazamiento, ejercicios de organización.*
- *Coordinación viso manual, recuperación de bolas en estado estacionario, recepción de bolas en movimiento, lanzamiento de bolas a un blanco especifico, manejo de la Lateralidad.*
- *Manejo de implementos.*
- *Manejo de la noción de fuerza (fuerte, suave).*
- *Manejo de la noción de distancia, (alto, bajo, corto), empleando bolas para la medición de conceptos..*
- *Manejo de la noción de rotación hacia adelante y hacia atrás (efectos).*

AFIANZAMIENTO.

- *Peso.*
- *Estatura.*
- *Estado de salud.*
- *Destreza en los desplazamientos.*
- *Posición básica.*
- *Conocimiento de los golpes básicos, Drive, Revés, corte de drive, corte de revés, remate de drive y revés, servicios básicos.*
- *Coordinación y manejo de los golpes básicos combinados en estado estacionario, combinación de los golpes en movimiento.*
  Conocimiento del reglamento.

9° RESULTADOS.

- *Se pretende masificar el deporte en la medida de las capacidades y de los recursos con los que se cuente.*

- *Incrementar el conocimiento por parte de la comunidad, de las normas y las formas de juego del tenis de mesa.*

- *Aumentar la integración de los practicantes del deporte y generar una nueva afición.*

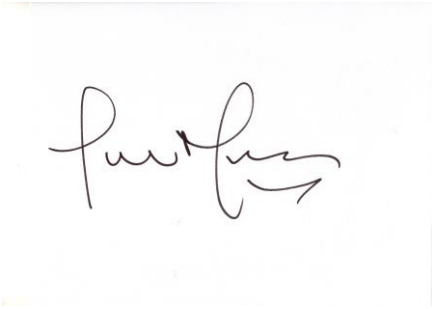
- *Se espera detectar un buen numero de talentos que han de representar a nuestra entidad.*

- *Contar con una excelente infraestructura para la practica del tenis de mesa.*

- *Disminuir él numero de niños sin nada que hacer en los horarios extra escolares.*

- *Disminuir el riesgo que los niños caigan en la droga o el alcoholismo.*

- *Integrar a la familia entorno al deporte. Al mismo tiempo a la comunidad en general.*



_____.
DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA
Técnico tenis de mesa



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



MES: DICIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA PADILLA		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
2	ISABELLA AREVALO		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
3	ZARAI ORTIZ		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
4	SOFPHIA SANCHEZ		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
5	SARA CASTRO		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
6	DANA VALERIA		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
7	LINA LEON		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
8	JERONIMO BELTRAN		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
9	JUAN FLORES		1	1	1				0	0	0				0	0	0				0	0	0						0	0				14	3	11	21%
10	JESUS RINCON		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
11	JOHAN FRANCO		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
12	SANTIAGO FAJARDO		1	1	1				0	0	0				0	0	0				0	0	0						0	0				14	3	11	21%
13	JOHAN RIVERA		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
14	DILAN SANCHEZ		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
15	JOSE DUGARTE		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
16	JOSTHIN POVEDA		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
17	NICOLAS VARGAS		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
18	MARIA PIÑA		1	1	1				1	1	1				0	0	0				0	0	0						0	0				14	6	8	43%
19	MARIANA PASTRANA		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
20	SAMUEL PASTRANA		1	1	1				1	1	1				1	0	0				0	0	0						0	0				14	7	7	50%

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

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

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

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

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

Escaneado con CamScanner