INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 1374 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	ZIPAQUIRA
FECHA DEL INFORME	15 de diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 13 DE OCTUBRE al 27 de DICIEMBRE de 2022
CONTRATISTA	DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1374 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

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.

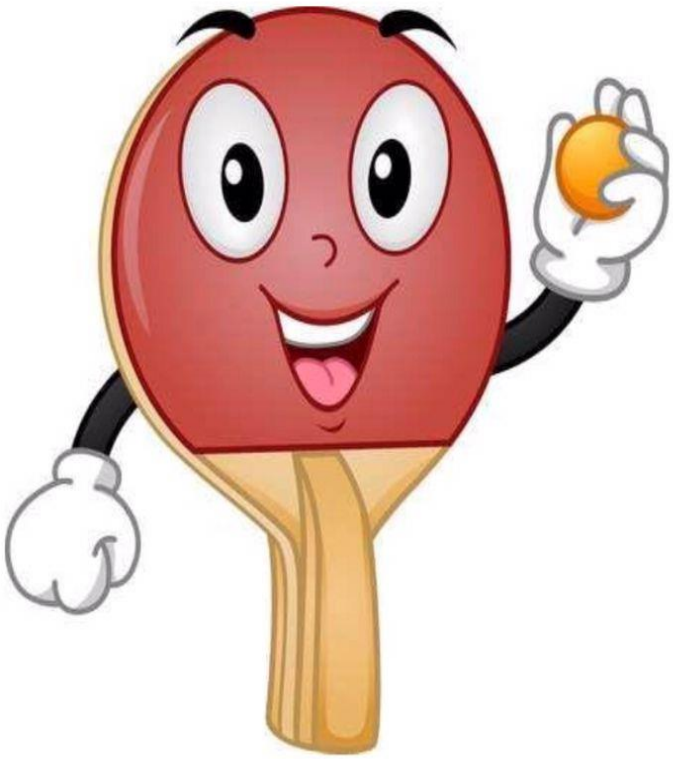
   El proceso de tenis de mesa en el municipio de Zipaquira inicio en septiembre y se realizó un convocatoria con flayer promocional en redes sociales y en instituciones educativas, logrando una gran acogida, completando el cupo de 15 deportistas por nivel.

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

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.

Presente el plan pedagógico y mallas pedagógicas de cada nivel de formación, también se consolido horarios de entrenamiento con el instituto de deportes de Zipaquira, para los días miércoles, jueves y viernesde 12:00 pm a 2:00 pm para iniciación 4:00 pm a 6:00 pm para fundamentación y 6:00 pm a 9:00 pm para perfeccionamiento.

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	1	MEMORIZAR EL GESTO TÉCNICO
							2	EJECUTA EL GOLPE EN LA MESA MEDIANTE MULTIBOLAS LANZANDO	2	REALIZAR EL GOLPE TENIENDO LA PERCEPCIÓN DE PASAR LA BOLA
							3	GOLPEA LA BOLA LANZADA POR EL ENTRENADOR REALIZANDO EL	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
			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
							2	GOLPEAR LA BOLA CON BACKSPIN LANZANDO LA BOLA CON LA	2	INDUCIR UNA ROTACIÓN BACKSPIN EN LA BOLA MEDIANTE UN
							3	EJECUTAR EL GOLPE CON SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT	3	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS DE
							4	REALIZAR UN BACKSPIN MEDIANTE EJERCICIOS DE MULTIBOLAS	4	GOLPEAR LA BOLA DESDE DIFRENTES 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	1	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE LA REPETICIÓN Y
							2	EJECUTAR SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT COMO	2	ASIMILAR EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS CON EL
							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	1	MEJORAR LOS MOVIMIENTOS INDUCIENDO A LA NATURALIDAD DEL
							2	EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON AROS DE MANERA PREDEPORTIVA	2	DESPLAZARSE DE MANERA ADECUADA PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS
							3	EFECTUA MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES MEDIANTE	3	GENERA DIVERSIÓN EN LOS NIÑOS A MEDIDA QUE VAN
			2	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	20	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	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
							2	DINAMICAS DE CARRERAS Y RELEVOS	2	LOGRAR QUE EL AGOTAMIENTO CADA VEZ SEA MAS TARDIO
							3	LUDICA 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
							2	PARA REDUCIR EL RIESGO DE DAÑARSE UN MUSCULO MEDIANTE EL	2	APRENDEN AL HABITO DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO Y
							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	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	3	EL DEPORTISTA PORTA ADECUADAMENTE LA ROPA REQUERIDA POR
							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	MOSTRABLE LAS DIFERENTES MADERAS Y COMBINACIONES DE	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 LINEA 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	ASIMILAR 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
							4	EFECTO LATERAL IZQUIERDO PARA GOLPE OFENCIVO	4	CONTROLAR LA BOLA Y GENERAL ROZAMIENTO LATERAL Y LOS
		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
							2	ESTIMULACION CON INCENTIVOS PARA GENERAR UNA ACTITUD	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	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	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE
			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
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA

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 GOLPEE 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	4	EFECTUA GOLPES CON VELOCIDAD Y CONSISTENCIA MIENTRAS SE
							5	CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO	5	MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN
			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 MANERA ADECUADA TENIENDO
							2	POR MEDIO DEL MULTIBOLAS SE GENERAR REPETICIONES	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
			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	1	BUSCA QUE LE JUGADOR ENTIENDE EN QUE MANERA DEBE
							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
							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	1	APRENDER A IMPACTAR LA BOLA EN EL PUNTO EXACTO DE TAL
							2	UBICA LA BOLA EN UNA DE LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA CON	2	GENERA UN EFECTO LATERAL Y UNA BUENA UBICACIÓN EN PRO DE
							3	CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO PENDULAR	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	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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 PEncLOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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	12	1	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORS 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
							2	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN SUPERIOR	2	MEJOR LA FUERZA EN BRAZOS, HOMBRO, PECHO Y ESPALDA POR
							3	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN INFERIOR	3	MEJORA LA FUERZA PIERNAS DE MANERA VOLITIVA AL TENIS DE
							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
			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	3	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LOS TIEMPOS DE
							4	CIRCUITO DE ESCALERA DE COORDINACIÓN, AROS, VAYAS Y GOLPES	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	1	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD GESTUAL Y ES CAPAZ DE
							2	SE DESSARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN POR MEDIO DE UNA	2	MEJORA LA VELOCIDAD DE ACCIÓN SIENDO ESTA UNA FORMA DE
							3	POR MEDIO DE EJERCICIOS IRREGULARES CON CANASTE DE 40	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
			4	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	12	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS 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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			4	ESTIRAMIENTO	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL ESTIRAMIENTO	10	1	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS 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 TENIMESISTAS IDETIFUCARAN ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENISMESISTAS ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN TERMINOS MOTRICES		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LA		
		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
							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 LLEVARA EL
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL	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	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE
							5	GENRAR EN EL NIÑO UN NIVEL DE DISCIPLINA ALTO Y	5	HARA QUE EL SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LO
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	10	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA
			4							

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 GOLPEE 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	4	EFECTUA GOLPES CON VELOCIDAD Y CONSISTENCIA MIENTRAS SE
							5	CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO	5	MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN
			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 MANERA ADECUADA TENIENDO
							2	POR MEDIO DEL MULTIBOLAS SE GENERAR REPETICIONES	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
			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	1	BUSCA QUE LE JUGADOR ENTIENDE EN QUE MANERA DEBE
							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
							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	1	APRENDER A IMPACTAR LA BOLA EN EL PUNTO EXACTO DE TAL
							2	UBICA LA BOLA EN UNA DE LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA CON	2	GENERA UN EFECTO LATERAL Y UNA BUENA UBICACIÓN EN PRO DE
							3	CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO PENDULAR	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	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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 PEncLOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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	12	1	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4		4	
									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
							2	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN SUPERIOR	2	MEJOR LA FUERZA EN BRAZOS, HOMBRO, PECHO Y ESPALDA POR
							3	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN INFERIOR	3	MEJORA LA FUERZA PIERNAS DE MANERA VOLITIVA AL TENIS DE
							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
			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	3	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LOS TIEMPOS DE
							4	CIRCUITO DE ESCALERA DE COORDINACIÓN, AROS, VAYAS Y GOLPES	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	1	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD GESTUAL Y ES CAPAZ DE
							2	SE DESSARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN POR MEDIO DE UNA	2	MEJORA LA VELOCIDAD DE ACCIÓN SIENDO ESTA UNA FORMA DE
							3	POR MEDIO DE EJERCICIOS IRREGULARES CON CANASTE DE 40	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
			4	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	12	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS 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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			4	ESTIRAMIENTO	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL ESTIRAMIENTO	10	1	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS 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 IDETIFUCARAN ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENISMESISTAS ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESITAS IDETIFICAN TERMINOS MOTRICES		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LA		
		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
							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 LLEVARA EL
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL	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	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE
							5	GENRAR EN EL NIÑO UN NIVEL DE DISCIPLINA ALTO Y	5	HARA QUE EL SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LO
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	10	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA
			4							

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

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).*

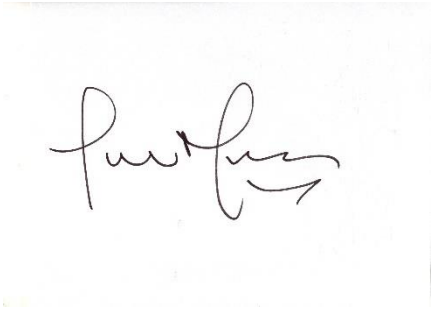
AFIANZAMIENTO.

- *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

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

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.

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





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 contó con una cobertura total de 48 deportistas en los 3 meses de trabajo

   iniciación 20 deportistas
   fundamentación 12 deportistas
   perfeccionamiento 16 deportistas

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

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 realizo 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.

Se realizaron las planeaciones diarias de cada sesión de entrenamiento por grupo de trabajo (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE OCTUBRE

1.El día 14 de octubre se realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

2.El día 15 de octubre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso.
Desarrollar la coordinación general en los participantes del programa de tenis de mesa en el municipio de Zipaquira.

3.El día 19 de octubre 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 20 de octubre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

5. El día 21 de octubre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

6. El día 22 de octubre se realizó niveles de formación; perfeccionamiento, Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte técnica teniendo en cuenta (control, posición básica).

7. El día 26 de octubre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada en ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia.

8. El día 27 de octubre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Identificar y equilibrar los desequilibrios musculares para así mejorar y hacer más eficiente la acción muscular, Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

9. El día 28 de octubre 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 de tenis de mes – capacidades coordinativas y componente técnico.

10. El día 29 de octubre se realizó en perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE NOVIEMBRE

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

2.El día 3 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso.
Desarrollar la coordinación general en los participantes del programa de tenis de mesa en el municipio de Zipaquira.

3.El día 4 de noviembre 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 5 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y

perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

5. El día 9 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

6.El día 10 de noviembre se realizó niveles de formación; perfeccionamiento, Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte técnica teniendo en cuenta (control, posición básica).

7.El día 11 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada en ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia.

8.El día 12 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Identificar y equilibrar los desequilibrios musculares para así mejorar y hacer más eficiente la acción muscular, Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

9. El día 16 de noviembre 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 de tenis de mes – capacidades coordinativas y componente técnico.

10. El día 17 de noviembre se realizó en perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 18 de noviembre realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos.
Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

12.El día 19 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento,Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso.
Desarrollar la coordinación general en los participantes del programa de tenis de mesa en el municipio de Zipaquira.

13.El día 23 de noviembre 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.

14. El día 24 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

15. El día 25 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

16. El día 26 de noviembre se realizó niveles de formación; perfeccionamiento, Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte técnica teniendo en cuenta (control, posición básica).

17. El día 30 de noviembre se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE

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

2.El día 3 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso. Desarrollar la coordinación general en los participantes del programa de tenis de mesa en el municipio de Zipaquira.

3.El día 4 de DICIEMBRE 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 5 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

5. El día 9 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

6.El día 10 de DICIEMBRE se realizó niveles de formación; perfeccionamiento, Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte técnica teniendo en cuenta (control, posición básica).

7.El día 11 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada en ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia.

8.El día 12 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Identificar y equilibrar los desequilibrios musculares para así mejorar y hacer más eficiente la acción muscular, Realizar actividades de activación muscular utilizando banda elástica o similar que ayude de resistencia.

9. El día 16 de DICIEMBRE 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 de tenis de mes – capacidades coordinativas y componente técnico.

10. El día 17 de DICIEMBRE se realizó en perfeccionamiento, Desarrollar el trabajo de tareas motrices específicas.

11. El día 18 de DICIEMBRE realizó en los diferentes niveles en formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, Afianzar en los jugadores las habilidades condicionales y coordinativas, trabajando factores técnicos. Desarrollar las destrezas técnicas específicas del tenis de mesa – capacidades coordinativas y componente técnico.

12.El día 19 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento,Generar capacidades coordinativas desarrollando trabajos específicos para dicho proceso. Desarrollar la coordinación general en los participantes del programa de tenis de mesa en el municipio de Zipaquira.

13.El día 23 de DICIEMBRE 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.

14. El día 24 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento, Desarrollar la técnica basada n ejercicios diseñados para reproducir movimientos, rápidos, explosivos y potentes, mejorando fuerza y rapidez, Realizar diferentes ejercicios que ayuden y mejoren la resistencia

15. El día 25 de DICIEMBRE se realizó en los diferentes niveles de formación; iniciación, fundamentación, y perfeccionamiento. Mejorar la ejecución de la técnica de golpeo.

16. El día 26 de DICIEMBRE se realizó niveles de formación; perfeccionamiento, Realizar trabajos enfocados en el tren inferior para mejorar parte técnica teniendo en cuenta (control, posición básica).

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

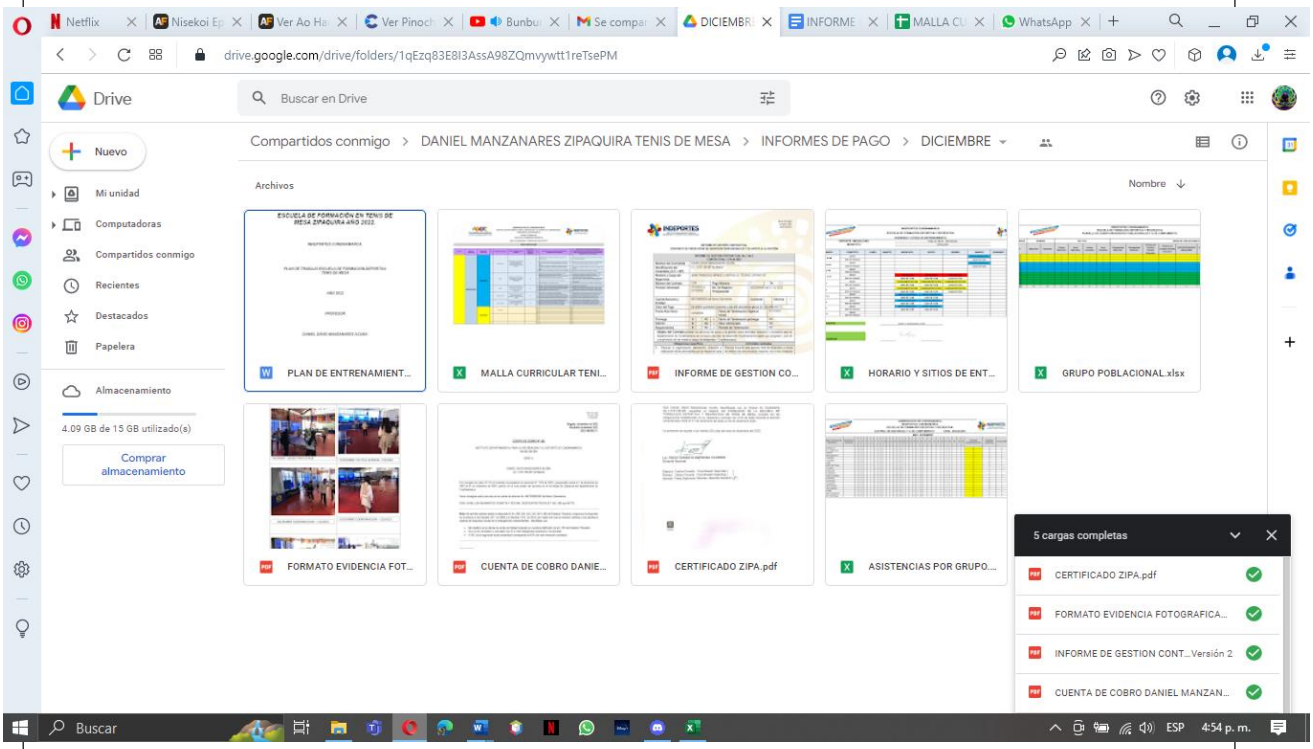
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

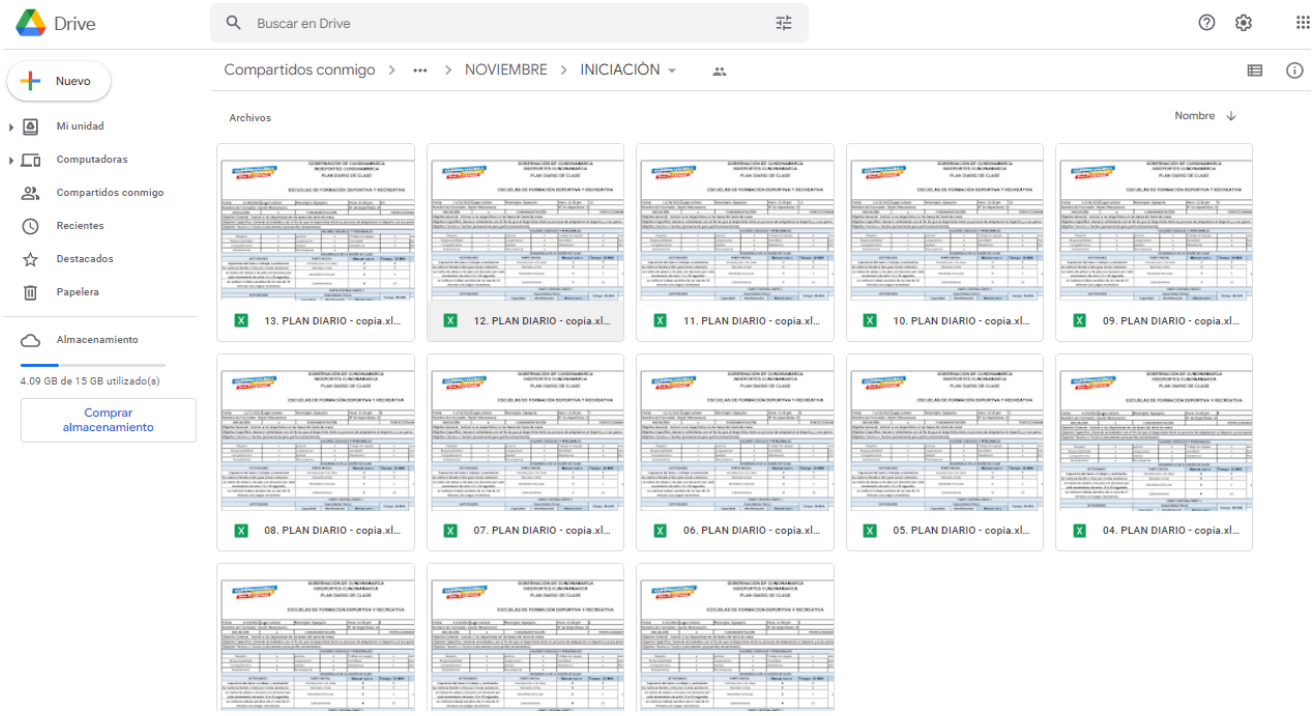
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

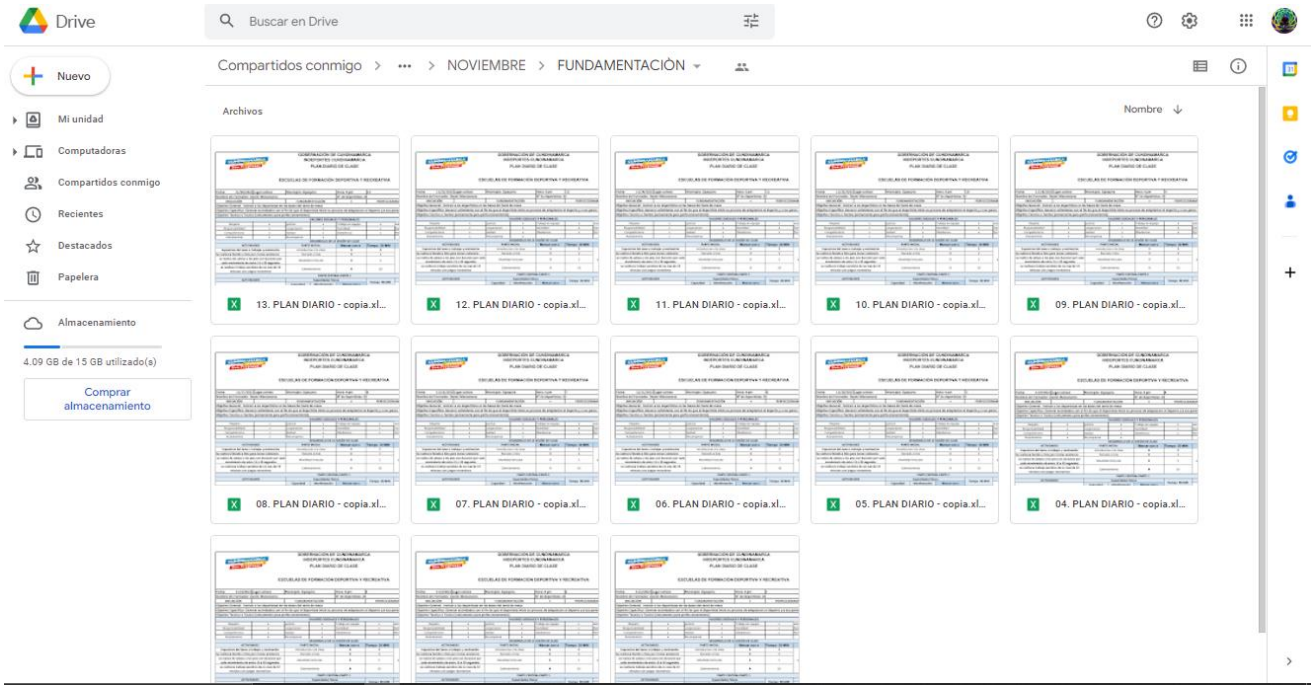
   Desde el inicio del contrato el coordinador Andrés Castro me asigno un drive, en el cual se subentodos los archivos solicitados mensualmente, cuenta de cobro, informe de gestión, formato de evidencias, sesiones de clase, planes y mallas curriculares entre otros, que se mantienen actualizados meses, en las entregas mensuales de informe, la comprueba y revisa que toda la información previamente este diligenciada de manera correcta y da el visto bueno para actualizar la información del drive.

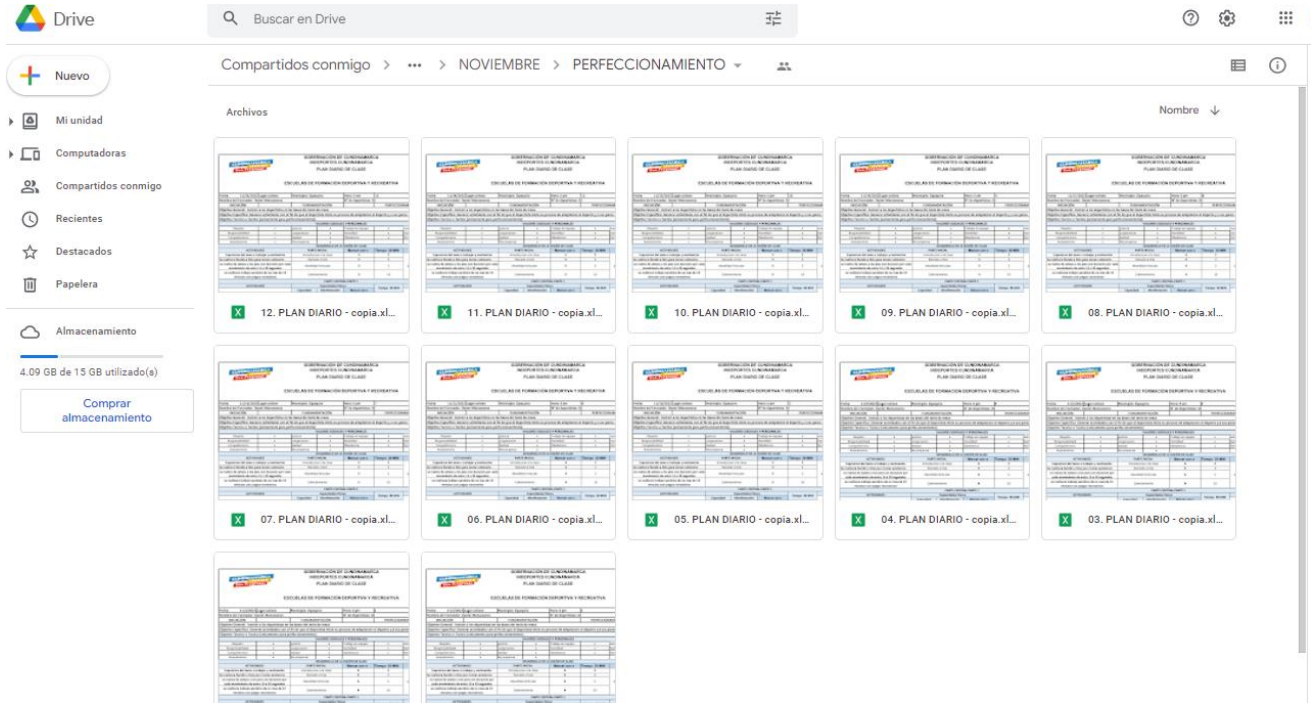


8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

   Presente mensualmente el informe de evidencias la planeación por adelantado al mes quese estaba presentando, es así que las sesiones de octubre se presentaron con el informe de noviembre con el informe de octubre y las de diciembre con el informe de noviembre.


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > NOVIEMBRE > INICIACIÒN
Archivos
Nombre
13. PLAN DIARIO - copia.xl...
12. PLAN DIARIO - copia.xl...
11. PLAN DIARIO - copia.xl...
10. PLAN DIARIO - copia.xl...
09. PLAN DIARIO - copia.xl...
08. PLAN DIARIO - copia.xl...
07. PLAN DIARIO - copia.xl...
06. PLAN DIARIO - copia.xl...
05. PLAN DIARIO - copia.xl...
04. PLAN DIARIO - copia.xl...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > NOVIEMBRE > FUNDAMENTACIÒN
Archivos
Nombre
13. PLAN DIARIO - copia.xl...
12. PLAN DIARIO - copia.xl...
11. PLAN DIARIO - copia.xl...
10. PLAN DIARIO - copia.xl...
09. PLAN DIARIO - copia.xl...
08. PLAN DIARIO - copia.xl...
07. PLAN DIARIO - copia.xl...
06. PLAN DIARIO - copia.xl...
05. PLAN DIARIO - copia.xl...
04. PLAN DIARIO - copia.xl...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ••• > NOVIEMBRE > PERFECCIONAMIENTO
Archivos
Nombre
12. PLAN DIARIO - copia.xl...
11. PLAN DIARIO - copia.xl...
10. PLAN DIARIO - copia.xl...
09. PLAN DIARIO - copia.xl...
08. PLAN DIARIO - copia.xl...
07. PLAN DIARIO - copia.xl...
06. PLAN DIARIO - copia.xl...
05. PLAN DIARIO - copia.xl...
04. PLAN DIARIO - copia.xl...
03. PLAN DIARIO - copia.xl...

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**colchonetas, bamdas, tablero**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.		**PROYECCION**	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar:coliseo	Municipio: Zipaquira	Hora: 6 pm	11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				N° de deportistas: 20		Edades: 11 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	X	2	conos, raquetas, pelotas, aros, globos
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	X	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	X	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	x	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	x	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	x	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		X	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	Escalerilla, aros, platillos, bandas
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			CAMINAR	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			CORRER	5	
	Componente teorico		TEMAS		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			AGARRE	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			POSICION	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	Componente Social volutivo		TEMAS		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		TEMAS		
juegos didacticos con componente aerobico.			AGILIDAD CORPORAL	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	x			10	RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.
Trabajo de memora del movimiento	x		x	10	
trabajo con pelota en la mesa	x			10	
trabajo de multipelota	x			15	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	x			15	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	x		x	20	
partidos por sets a 11 puntos		x	x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	colchonetas, bamdas, tablero
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	Daniel Manzanares
Firma formador	

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.

Realice a los deportistas de la escuela de formación de Tenis de Mesa, pruebas técnicas y de coordinación en el municipio de Zipaquirá en el Departamento de Cundinamarca el miércoles 7 de diciembre.

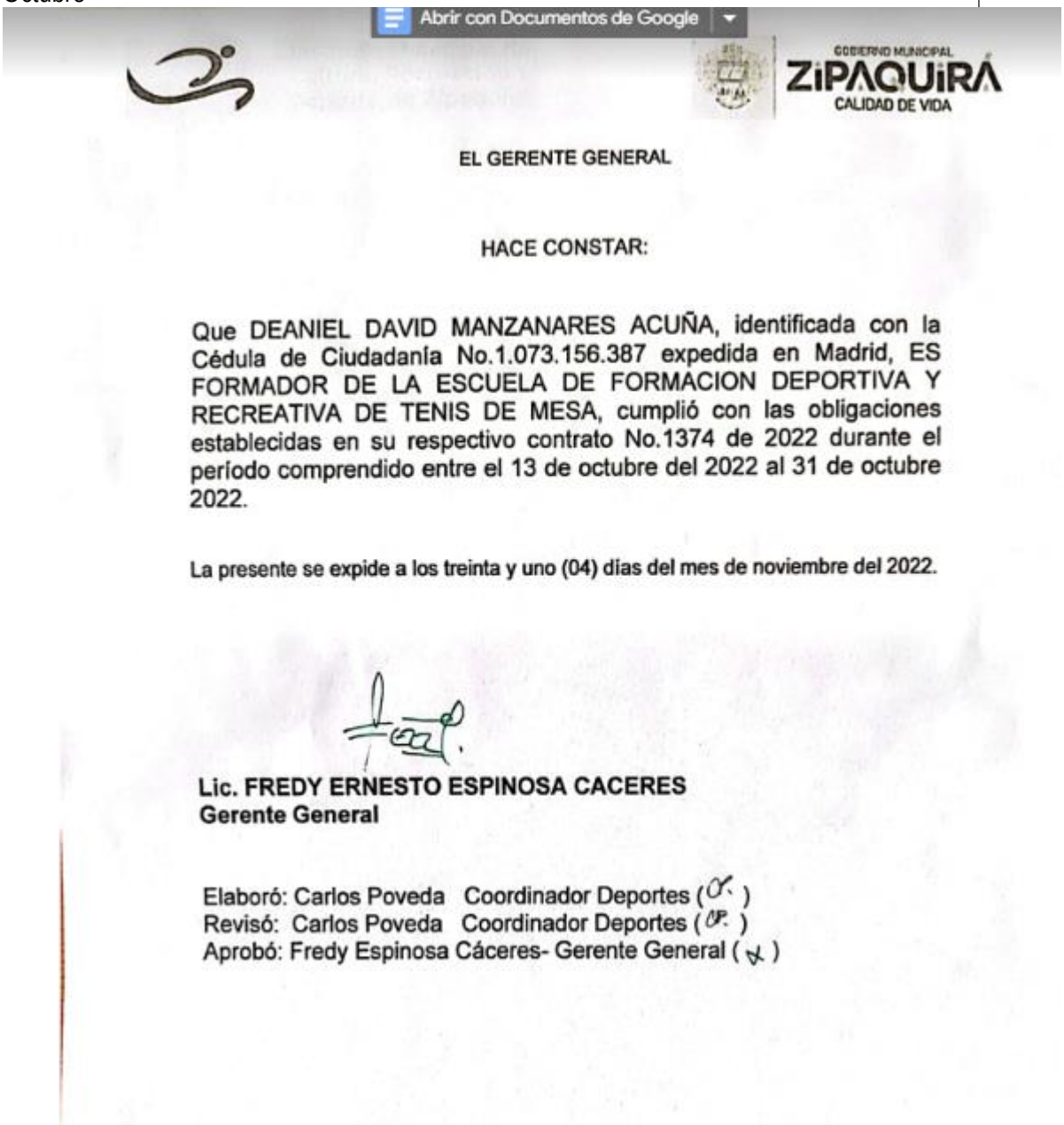




10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

    durante los 3 meses de proceso contractual, se entregaron las certificaciones de los meses de octubre, noviembre y diciembre.

    Octubre



Abrir con Documentos de Google

GOBIERNO MUNICIPAL ZIPAQUIRÁ CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DEANIEL 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 13 de octubre del 2022 al 31 de octubre 2022.

La presente se expide a los treinta y uno (04) días del mes de noviembre 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 ( )

Noviembre

Abrir con Documentos de Google

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

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 periodo comprendido entre el 01 de noviembre del 2022 al 30 de noviembre 2022.

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

Página 1 / 1

Diciembre

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

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

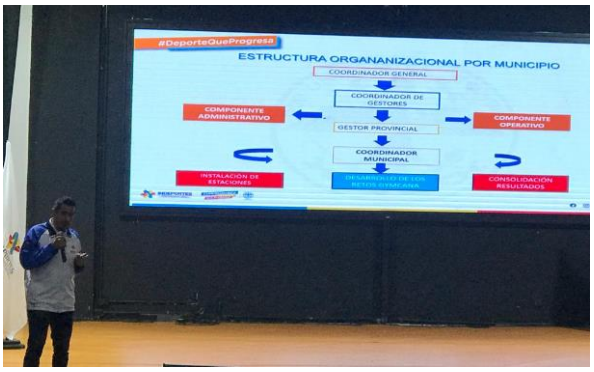
Elaboró: Carlos Poveda Coordinador Deportes ( )
Revisó: Carlos Poveda Coordinador Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

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:

- En las mesas de construcción de planes del gobierno nacional, en el municipio de Zipaquirá el 5 de noviembre.
- Capacitación en el auditorio de la gobernación de Cundinamarca el día 15 de noviembre
- Apoyo logístico en los juegos deportivos de atletismo y para-atletismo que se realizaron en el municipio de Zipaquirá los días 11, 14 y 15 de diciembre.







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

    para este proceso contractual se apoyaron los siguientes eventos:

    - En las mesas de construcción de planes del gobierno nacional, en el municipio de Zipaquirá el 5 de noviembre.
    - Capacitación en el auditorio de la gobernación de Cundinamarca el día 15 de noviembre
    - Apoyo logístico en los juegos deportivos de atletismo y para-atletismo que se realizaron en el municipio de Zipaquirá los días 11, 14 y 15 de diciembre.







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 estuvo atento y 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.

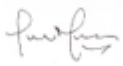
    mensualmente se cumplio con esta obligación en donde al ser aprobadas por el coordinador, se subían al secop , la cuenta de cobro, informe de gestión contractual, formato de evidencias y planilla de pago de salud, pension y arl.

DECLARACION DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

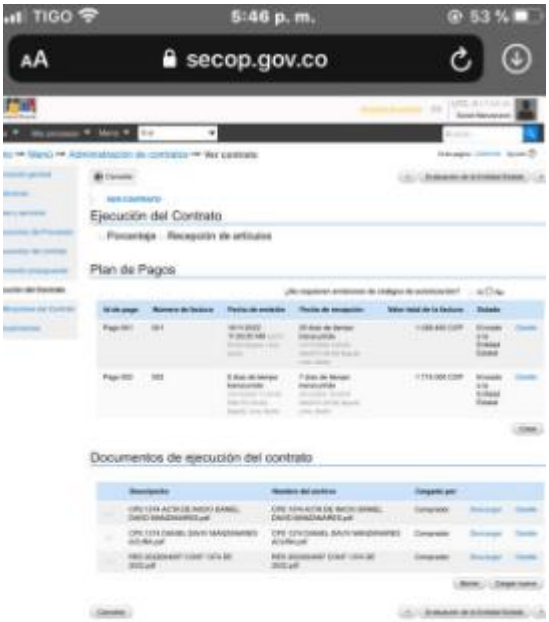
Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
octubre	$600.000	$75.000	$96,000	$14,700	**62986282**
Noviembre	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	**63871254**
Diciembre	$933.334	$116.700	$149.400	$22.800	**64094823**
Totales	$2.533.334	$316.700	$405.400	$61.900	**N/a**



DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA
FIRMA CONTRATISTA
C.C./ 1.073.156.387

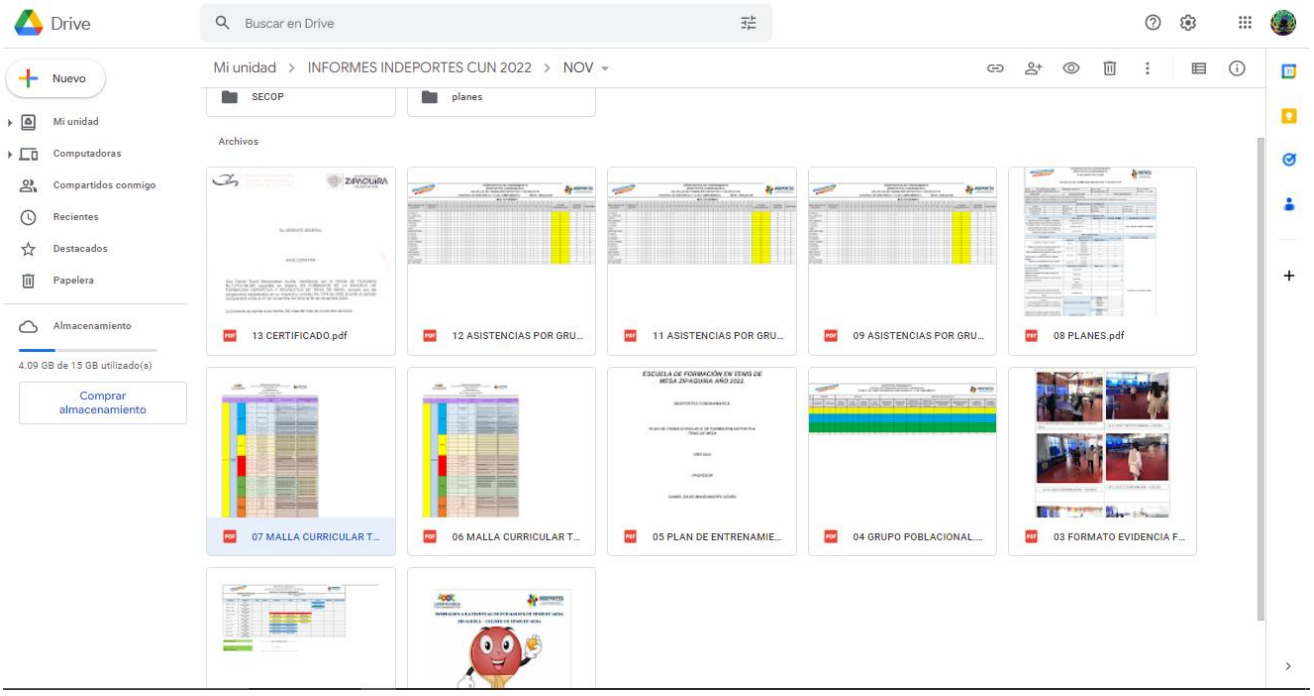


ANDRES DAVID CASTRO RODRIGUEZ
FIRMA APOYO A LA SUPERVISION
CC. 1.077.085.397



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. Por medio de Google drive.





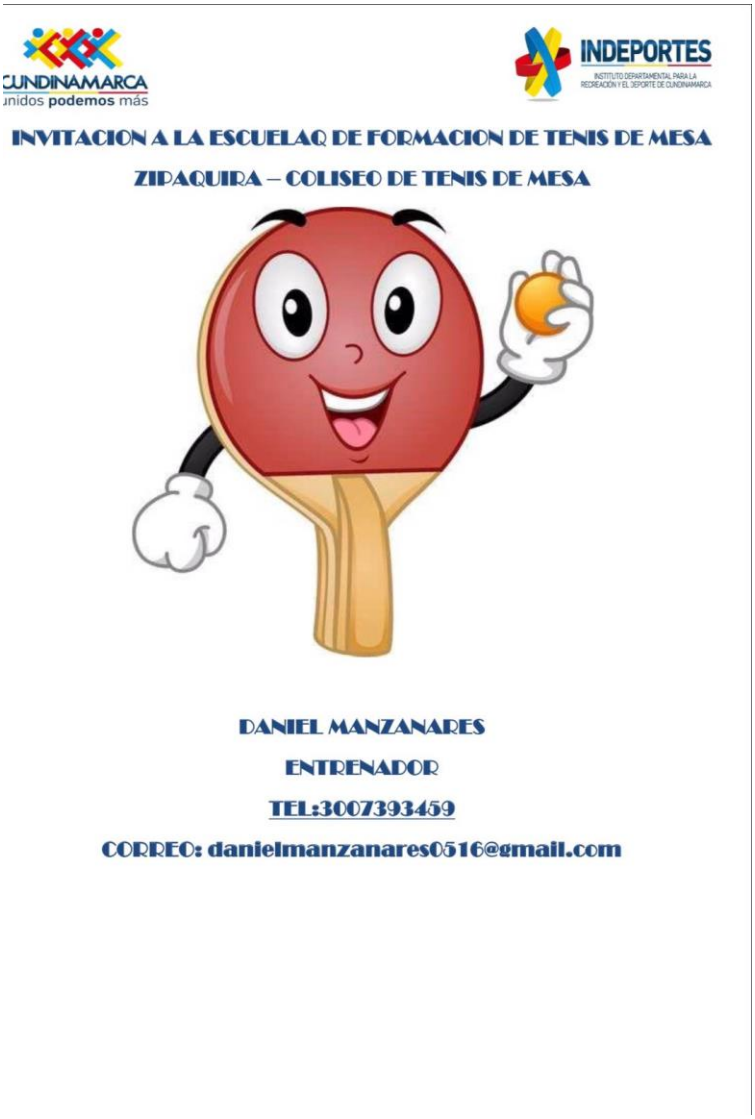
DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA
FIRMA CONTRATISTA
C.C./ 1.073.156.387



ANDRES DAVID CASTRO RODRIGUEZ
FIRMA APOYO A LA SUPERVISION
CC. 1.077.085.397

EVIDENCIA ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 1374 DE 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.



.

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.

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	1	MEMORIZAR EL GESTO TÉCNICO
							2	EJECUTA EL GOLPE EN LA MESA MEDIANTE MULTIBOLAS LANZANDO	2	REALIZAR EL GOLPE TENIENDO LA PERCEPCIÓN DE PASAR LA BOLA
							3	GOLPEA LA BOLA LANZADA POR EL ENTRENADOR REALIZANDO EL	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
			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
							2	GOLPEAR LA BOLA CON BACKSPIN LANZANDO LA BOLA CON LA	2	INDUCIR UNA ROTACIÓN BACKSPIN EN LA BOLA MEDIANTE UN
							3	EJECUTAR EL GOLPE CON SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT	3	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS DE
							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	1	APRENDER EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE LA REPETICIÓN Y
							2	EJECUTAR SECUENCIAS LARGAS USANDO EL ROBOT COMO	2	ASIMILAR EL GESTO TÉCNICO MEDIANTE SECUENCIAS CON EL
							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	1	MEJORAR LOS MOVIMIENTOS INDUCIENDO A LA NATURALIDAD DEL
							2	EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON AROS DE MANERA PREDEPORTIVA	2	DESPLAZARSE DE MANERA ADECUADA PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS
							3	EFECTUA MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES MEDIANTE	3	GENERA DIVERSIÓN EN LOS NIÑOS A MEDIDA QUE VAN
			2	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	20	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	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
							2	DINAMICAS DE CARRERAS Y RELEVOS	2	LOGRAR QUE EL AGOTAMIENTO CADA VEZ SEA MAS TARDIO
							3	LUDICA 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
							2	PARA REDUCIR EL RIESGO DE DAÑARSE UN MUSCULO MEDIANTE EL	2	APRENDEN AL HABITO DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO Y
							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	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	3	EL DEPORTISTA PORTA ADECUADAMENTE LA ROPA REQUERIDA POR
							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	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	ASIMILAR 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
							4	EFECTO LATERAL IZQUIERDO PARA GOLPE OFENCIVO	4	CONTROLAR LA BOLA Y GENERAL ROZAMIENTO LATERAL Y LOS
		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
							2	ESTIMULACION CON INCENTIVOS PARA GENERAR UNA ACTITUD	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	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	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE
			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
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA

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 GOLPEE 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	4	EFECTUA GOLPES CON VELOCIDAD Y CONSISTENCIA MIENTRAS SE
							5	CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO	5	MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN
			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 MANERA ADECUADA TENIENDO
							2	POR MEDIO DEL MULTIBOLAS SE GENERAR REPETICIONES	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
			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	1	BUSCA QUE LE JUGADOR ENTIENDE EN QUE MANERA DEBE
							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
							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	1	APRENDER A IMPACTAR LA BOLA EN EL PUNTO EXACTO DE TAL
							2	UBICA LA BOLA EN UNA DE LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA CON	2	GENERA UN EFECTO LATERAL Y UNA BUENA UBICACIÓN EN PRO DE
							3	CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO PENDULAR	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	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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 PEncLOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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	12	1	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	4	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							5		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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORS 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
							2	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN SUPERIOR	2	MEJOR LA FUERZA EN BRAZOS, HOMBRO, PECHO Y ESPALDA POR
							3	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN INFERIOR	3	MEJORA LA FUERZA PIERNAS DE MANERA VOLITIVA AL TENIS DE
							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
			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	3	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LOS TIEMPOS DE
							4	CIRCUITO DE ESCALERA DE COORDINACIÓN, AROS, VAYAS Y GOLPES	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	1	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD GESTUAL Y ES CAPAZ DE
							2	SE DESSARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN POR MEDIO DE UNA	2	MEJORA LA VELOCIDAD DE ACCIÓN SIENDO ESTA UNA FORMA DE
							3	POR MEDIO DE EJERCICIOS IRREGULARES CON CANASTE DE 40	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
			4	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	12	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS 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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			4	ESTIRAMIENTO	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL ESTIRAMIENTO	10	1	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS 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 TENIMESISTAS IDETIFUCARAN ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENISMESISTAS ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN TERMINOS MOTRICES		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LA		
		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
							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 LLEVARA EL
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL	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	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE
							5	GENRAR EN EL NIÑO UN NIVEL DE DISCIPLINA ALTO Y	5	HARA QUE EL SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LO
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	10	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA
			4							

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 GOLPEE 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	4	EFECTUA GOLPES CON VELOCIDAD Y CONSISTENCIA MIENTRAS SE
							5	CON UN COMPAÑERO HACER TOPSPIN CONTRA BLOQUEO	5	MEJORA LA SECUENCIA DE GOLPE MEDIANTE REPETICIONES EN
			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 MANERA ADECUADA TENIENDO
							2	POR MEDIO DEL MULTIBOLAS SE GENERAR REPETICIONES	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
			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	1	BUSCA QUE LE JUGADOR ENTIENDE EN QUE MANERA DEBE
							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
							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	1	APRENDER A IMPACTAR LA BOLA EN EL PUNTO EXACTO DE TAL
							2	UBICA LA BOLA EN UNA DE LAS 7 DIRECCIONES DE LA MESA CON	2	GENERA UN EFECTO LATERAL Y UNA BUENA UBICACIÓN EN PRO DE
							3	CON UNA CANASTA DE BOLAS REPITE EL MOVIMIENTO PENDULAR	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	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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 PEncLOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA SERVICIO	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA EN CON 200 PELOTAS EN CANSTA Y SE REALIZA	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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	12	1	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	1	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES SIN PELOTA DEL MECANICA DEL	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES CON PELOTA DEL MECANICA	4	EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	2	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	SE TRABAJA CON 500 REPETICIONES DE SERVICIOS CORTO CON	3	EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4		4	
									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
							2	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN SUPERIOR	2	MEJOR LA FUERZA EN BRAZOS, HOMBRO, PECHO Y ESPALDA POR
							3	CIRCUITOS DE FUERZA ENFOCADOS EN TREN INFERIOR	3	MEJORA LA FUERZA PIERNAS DE MANERA VOLITIVA AL TENIS DE
							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
			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	3	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA Y LOS TIEMPOS DE
							4	CIRCUITO DE ESCALERA DE COORDINACIÓN, AROS, VAYAS Y GOLPES	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	1	EL DEPORTISTA MEJORA LA VELOCIDAD GESTUAL Y ES CAPAZ DE
							2	SE DESSARROLLA VELOCIDAD DE ACCIÓN POR MEDIO DE UNA	2	MEJORA LA VELOCIDAD DE ACCIÓN SIENDO ESTA UNA FORMA DE
							3	POR MEDIO DE EJERCICIOS IRREGULARES CON CANASTE DE 40	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
			4	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD COMO ELEMENTO PROTECTO Y POTENCIALIZADOR DE GESTOS TÉCNICOS	12	1	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	1	REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES DESDE EDADES TEMPRANOS ASÍ
							2	DESARROLLA FLEXIBILIDAD EN MIEMBROS INFERIORES Y	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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LOS TERMINOS Y		EL TENIMESISTA MEJORS 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 MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							4	LOS TENIMESISTAS DOMINARAN LA TEORIA DEL MOVIMIENTO EN EL		EL TENIMESISTA MEJORS 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		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
			4	ESTIRAMIENTO	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICARAN CONCEPTOS DEL ESTIRAMIENTO	10	1	LOS TENIMESISTAS IDETIFICAN LA TERMINOLOGIAN DE		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							2	LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LOS MÚSCULOS PRINCIPALES Y		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
							3	LOS TENIMESISTAS EXPONEN LA IMPORTACIA DEL CALENTAMIENT,		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
										EL TENIMESISTA MEJORS 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 IDETIFUCARAN ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENISMESISTAS ENTIENDEN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDA		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESITAS IDETIFICAN TERMINOS MOTRICES		EL TENIMESISTA MEJORS EN UN 75% SU EFECTIVIDAD FRENTE AL
								LOS TENIMESISTAS IDENTIFICAN LA IMPORTANCIA DE LA		
		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
							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 LLEVARA EL
							4	AUTOSUPERACION POR PARTE DEL NIÑO MOTIVADO POR EL	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	1	POR LO QUE SU ATENCION TIENE QUE ESTAR CENTRADA EN LA
							2	AL HACER MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y QUE REQUIEREN DE UN	2	SE MEJORA LA VELOCIDAD Y SINCRONIZACION DE LOS
							3	EXPONER AL NIÑO A TOMA DE DESICIONES CON RAPIDEZ MEDIANTE	3	TENDRA CAPACIDAD DE ACTUAR CON RAPIDEZ ANTE UNA
							4	EL NIÑO TENDRA ESPACIOS DE SOCIALIZACION CON SUS	4	FORMA DE CONECTAR RAPIDAMENTE CON PERSONAS QUE
							5	GENRAR EN EL NIÑO UN NIVEL DE DISCIPLINA ALTO Y	5	HARA QUE EL SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD FRENTE A LO
			3	HABITO DEPORTIVO	NUTRICION ASEO COMPORTAMIENTO GRUPAL PRESENTACION PERSONAL	10	1	INDICACION DE HIDRATACION CONTINUAMENTE ANTES Y DURANTE	1	HAY QUE REPONER LAS CANTIDAD DE AGUA QUE SE PIERDE
							2	HIGIENE PERSONAL	2	GENERA UN BUEN AMBIENTE Y DISPOSICION EN LOS
							3	INTERACCION CON SUS COMPAÑOS, ESPECIFICACION DE NORMAS	3	GENERA UN SENTIMIENTO DE PERTENCIA DE CUIDADO DEL
							4	SE INDICARA LA IMPORTANCIA DE ROPA DEPORTIVA Y COMODA EN	4	ESTO HARA QUE EL NIÑO ESTE MAS COMODO Y ASI PODRA
			4							

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

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).*

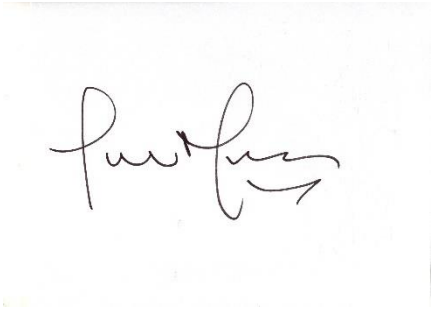
AFIANZAMIENTO.

- *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

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

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.

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

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

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

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.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	MARIA PADILLA															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
2	ISABELLA AREVALO															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
3	ZARAI ORTIZ															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
4	SOFPHIA SANCHEZ															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
5	SARA CASTRO															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
6	DANA VALERIA															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
7	LINA LEON															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
8	JERONIMO BELTRAN															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
9	JUAN FLORES															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
10	JESUS RINCON															1					1	1	1				1	1	0				7	6	0	86%
11	JOHAN FRANCO															0					0	0	1				1	1	0				7	3	4	43%
12	SANTIAGO FAJARDO															0					1	1	1				1	1	0				7	5	2	71%
13	JOHAN RIVERA															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
14	DILAN SANCHEZ															0					1	0	0				0	0	0				7	1	6	14%
15	JOSE DUGARTE															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
16	JOSTHIN POVEDA															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
17	NICOLAS VARGAS															1					0	1	1				1	1	1				7	6	1	86%
18	MARIA PIÑA															1					1	1	1				1	1	1				7	7	0	100%
19	MARIANA PASTRANA															1					1	1	1				1	1	0				7	6	1	86%
20	SAMUEL PASTRANA															1					1	1	1				1	1	0				7	6	1	86%

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

ES: 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	MARIA PADILLA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
2	ISABELLA AREVALO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
3	ZARAI ORTIZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
4	SOFPHIA SANCHEZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
5	SARA CASTRO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
6	DANA VALERIA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
7	LINA LEON			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
8	JERONIMO BELTRAN			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
9	JUAN FLORES			1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0				0		13	3	10	23%
10	JESUS RINCON			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
11	JOHAN FRANCO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
12	SANTIAGO FAJARDO			1	1	1					0	0	0					0	0	0					0	0	0				0		13	3	10	23%
13	JOHAN RIVERA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
14	DILAN SANCHEZ			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
15	JOSE DUGARTE			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
16	JOSTHIN POVEDA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
17	NICOLAS VARGAS			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
18	MARIA PIÑA			1	1	1					1	1	1					0	0	0					0	0	0				0		13	6	7	46%
19	MARIANA PASTRANA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				1		13	13	0	100%
20	SAMUEL PASTRANA			1	1	1					1	1	1					1	0	0					0	0	0				0		13	7	6	54%

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

MES: DICIEMBRE

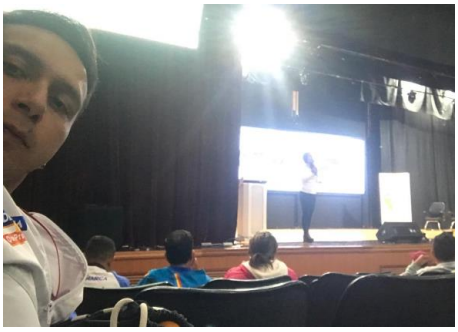
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA PADILLA		1	1	1				1	1	1				1	1	1				1	1	1						1	1				14	14	0	100%
2	ISABELLA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

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.

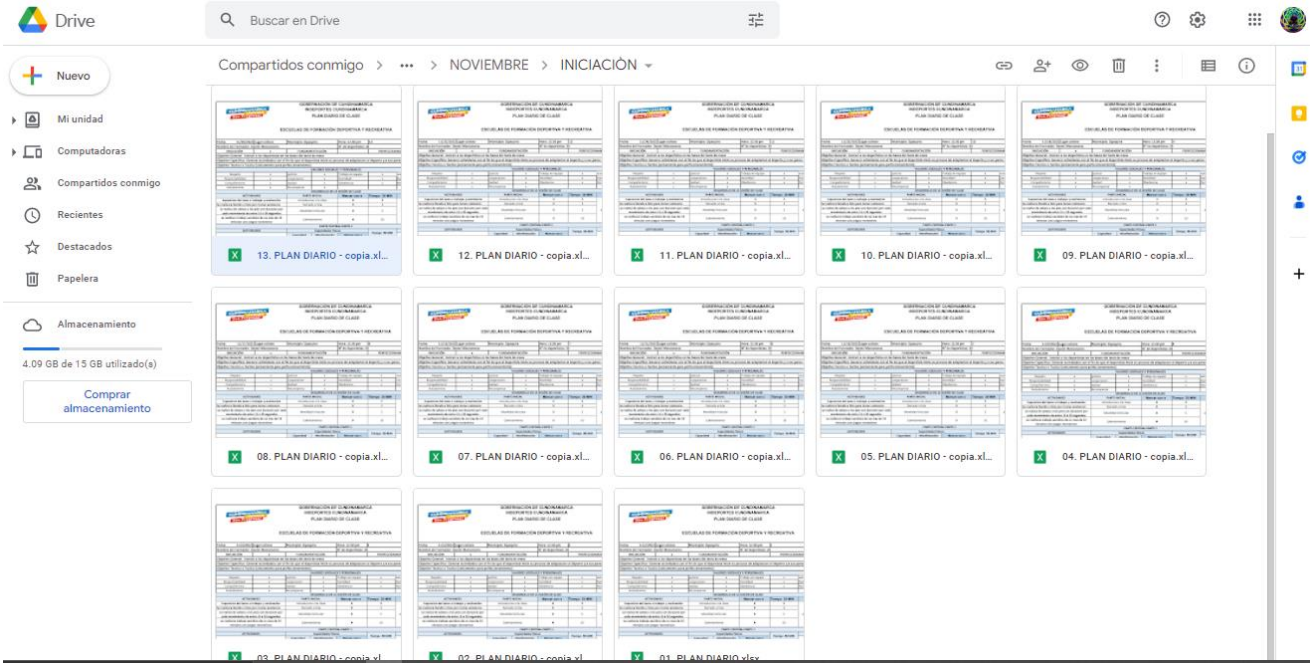


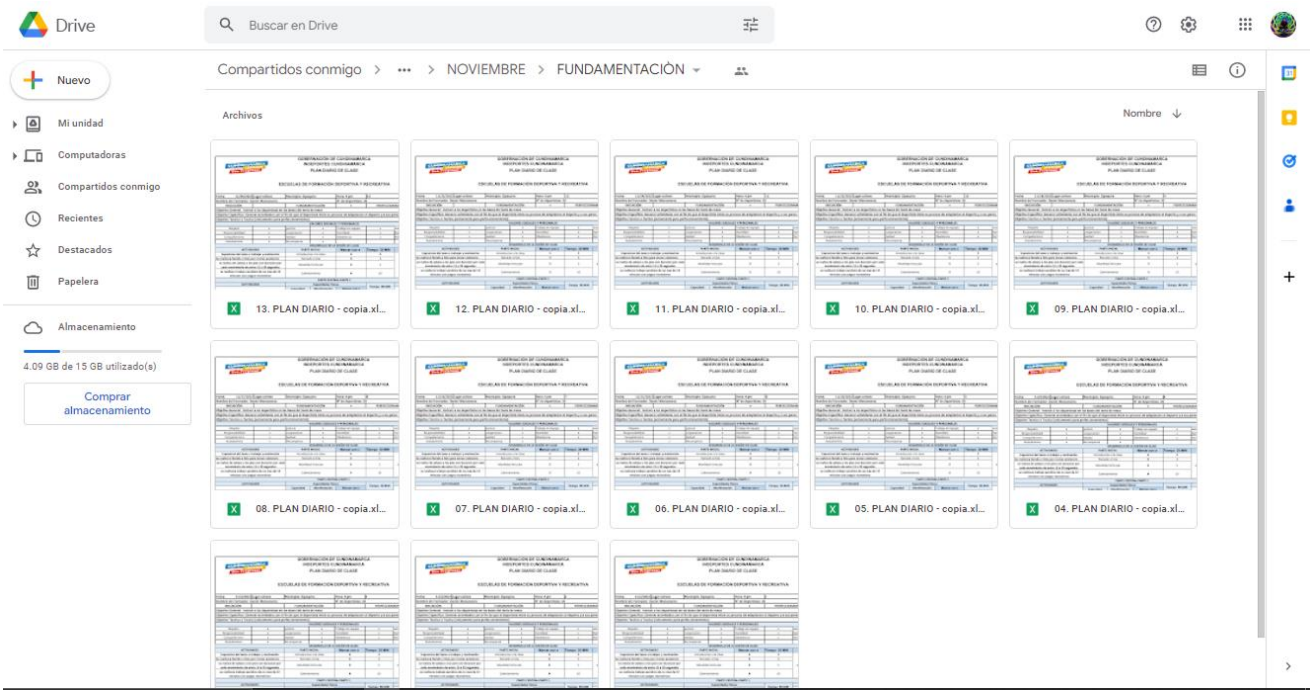


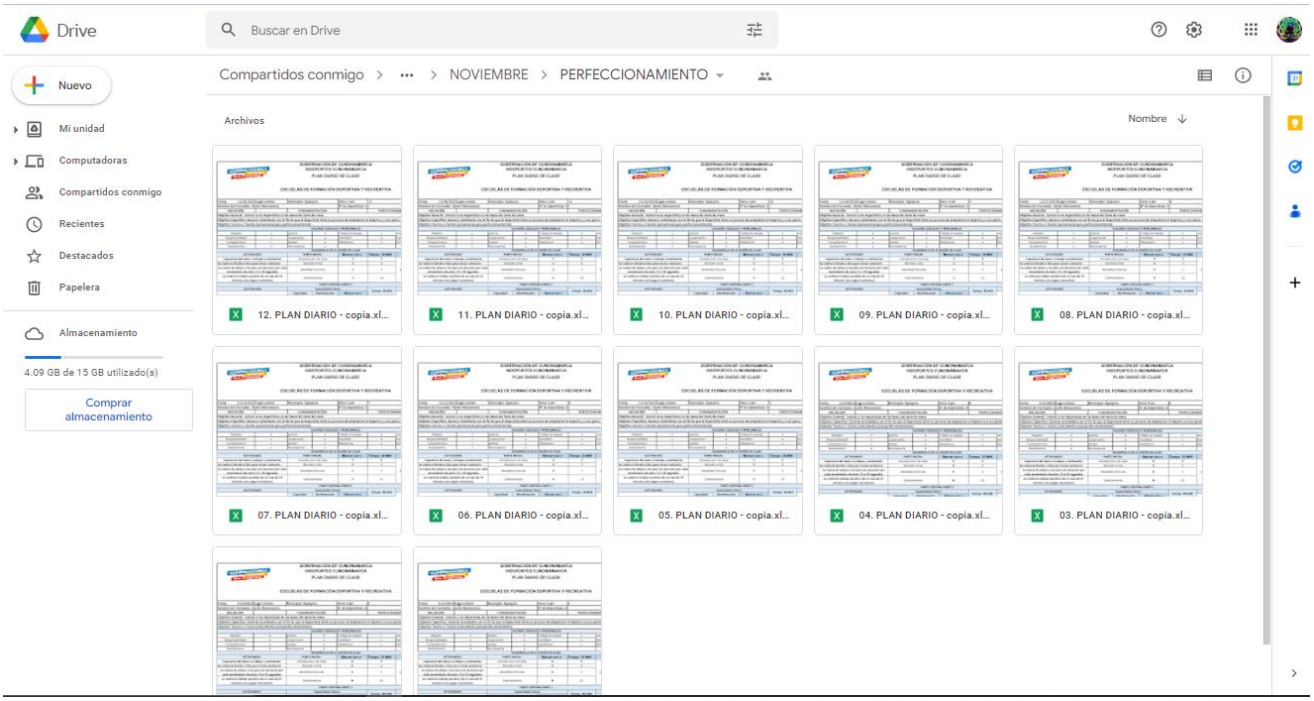


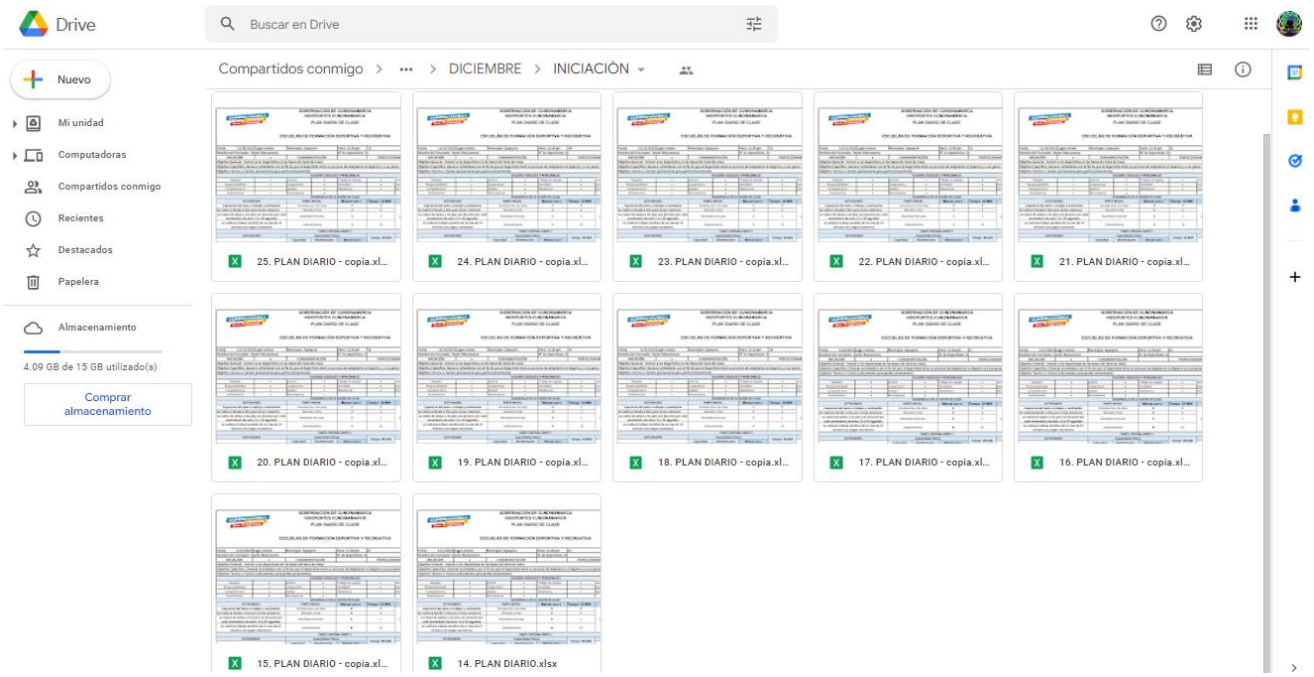


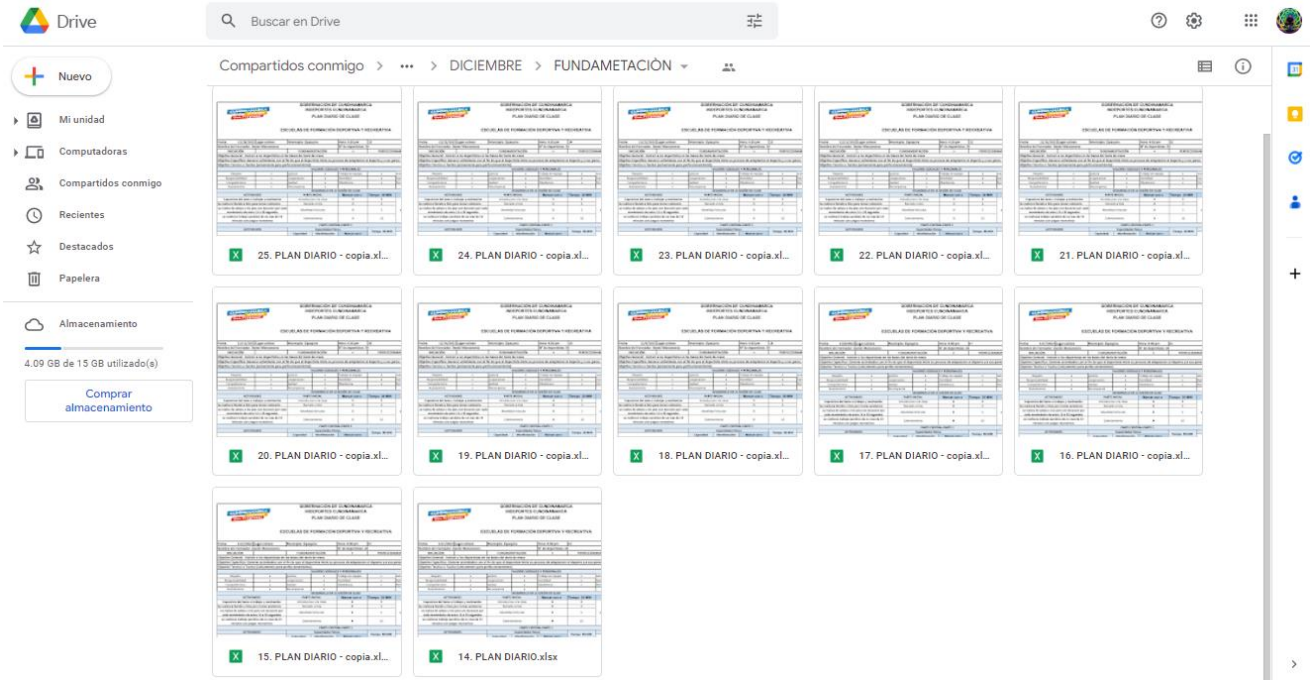
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

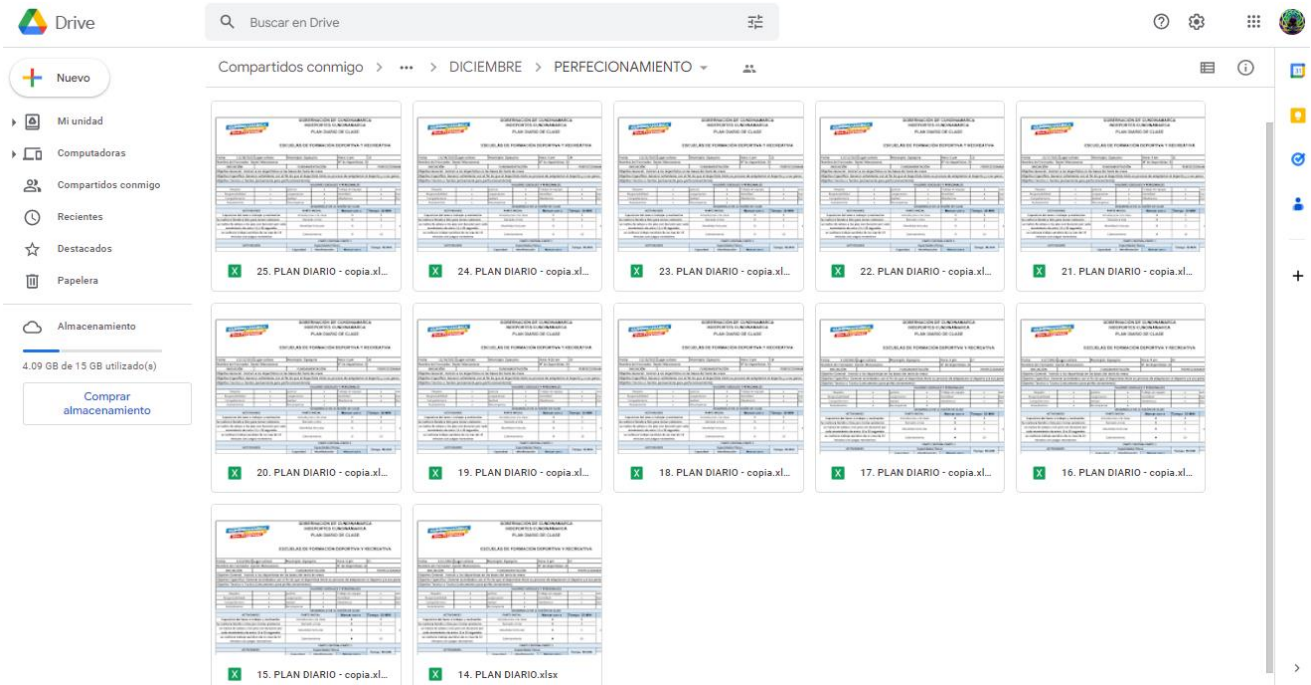

Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > NOVIEMBRE > INICIACIÒN
13. PLAN DIARIO - copia.xl...
12. PLAN DIARIO - copia.xl...
11. PLAN DIARIO - copia.xl...
10. PLAN DIARIO - copia.xl...
09. PLAN DIARIO - copia.xl...
08. PLAN DIARIO - copia.xl...
07. PLAN DIARIO - copia.xl...
06. PLAN DIARIO - copia.xl...
05. PLAN DIARIO - copia.xl...
04. PLAN DIARIO - copia.xl...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > NOVIEMBRE > FUNDAMENTACIÒN
Archivos
Nombre
13. PLAN DIARIO - copia.xl...
12. PLAN DIARIO - copia.xl...
11. PLAN DIARIO - copia.xl...
10. PLAN DIARIO - copia.xl...
09. PLAN DIARIO - copia.xl...
08. PLAN DIARIO - copia.xl...
07. PLAN DIARIO - copia.xl...
06. PLAN DIARIO - copia.xl...
05. PLAN DIARIO - copia.xl...
04. PLAN DIARIO - copia.xl...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > NOVIEMBRE > PERFECCIONAMIENTO
Archivos
Nombre
12. PLAN DIARIO - copia.xl...
11. PLAN DIARIO - copia.xl...
10. PLAN DIARIO - copia.xl...
09. PLAN DIARIO - copia.xl...
08. PLAN DIARIO - copia.xl...
07. PLAN DIARIO - copia.xl...
06. PLAN DIARIO - copia.xl...
05. PLAN DIARIO - copia.xl...
04. PLAN DIARIO - copia.xl...
03. PLAN DIARIO - copia.xl...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > DICIEMBRE > INICIACIÓN
25. PLAN DIARIO - copia.xl...
24. PLAN DIARIO - copia.xl...
23. PLAN DIARIO - copia.xl...
22. PLAN DIARIO - copia.xl...
21. PLAN DIARIO - copia.xl...
20. PLAN DIARIO - copia.xl...
19. PLAN DIARIO - copia.xl...
18. PLAN DIARIO - copia.xl...
17. PLAN DIARIO - copia.xl...
16. PLAN DIARIO - copia.xl...
15. PLAN DIARIO - copia.xl...
14. PLAN DIARIO.xlsx


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > DICIEMBRE > FUNDAMETACIÒN
25. PLAN DIARIO - copia.xl...
24. PLAN DIARIO - copia.xl...
23. PLAN DIARIO - copia.xl...
22. PLAN DIARIO - copia.xl...
21. PLAN DIARIO - copia.xl...
20. PLAN DIARIO - copia.xl...
19. PLAN DIARIO - copia.xl...
18. PLAN DIARIO - copia.xl...
17. PLAN DIARIO - copia.xl...
16. PLAN DIARIO - copia.xl...
15. PLAN DIARIO - copia.xl...
14. PLAN DIARIO.xlsx


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4.09 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos conmigo > ... > DICIEMBRE > PERFECIONAMIENTO
25. PLAN DIARIO - copia.xl...
24. PLAN DIARIO - copia.xl...
23. PLAN DIARIO - copia.xl...
22. PLAN DIARIO - copia.xl...
21. PLAN DIARIO - copia.xl...
20. PLAN DIARIO - copia.xl...
19. PLAN DIARIO - copia.xl...
18. PLAN DIARIO - copia.xl...
17. PLAN DIARIO - copia.xl...
16. PLAN DIARIO - copia.xl...
15. PLAN DIARIO - copia.xl...
14. PLAN DIARIO.xlsx

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

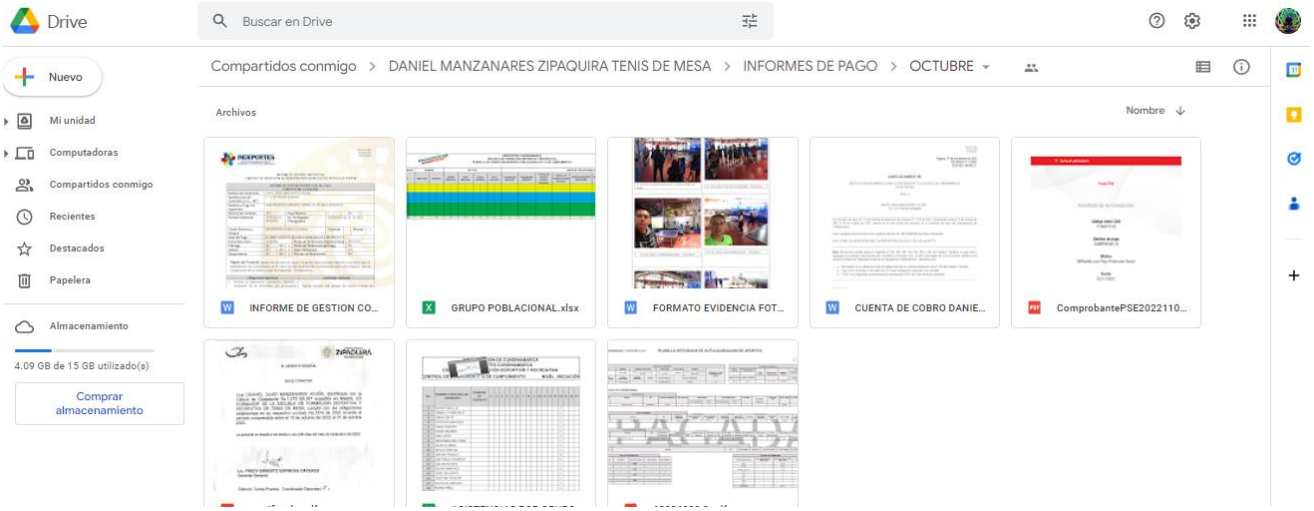
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

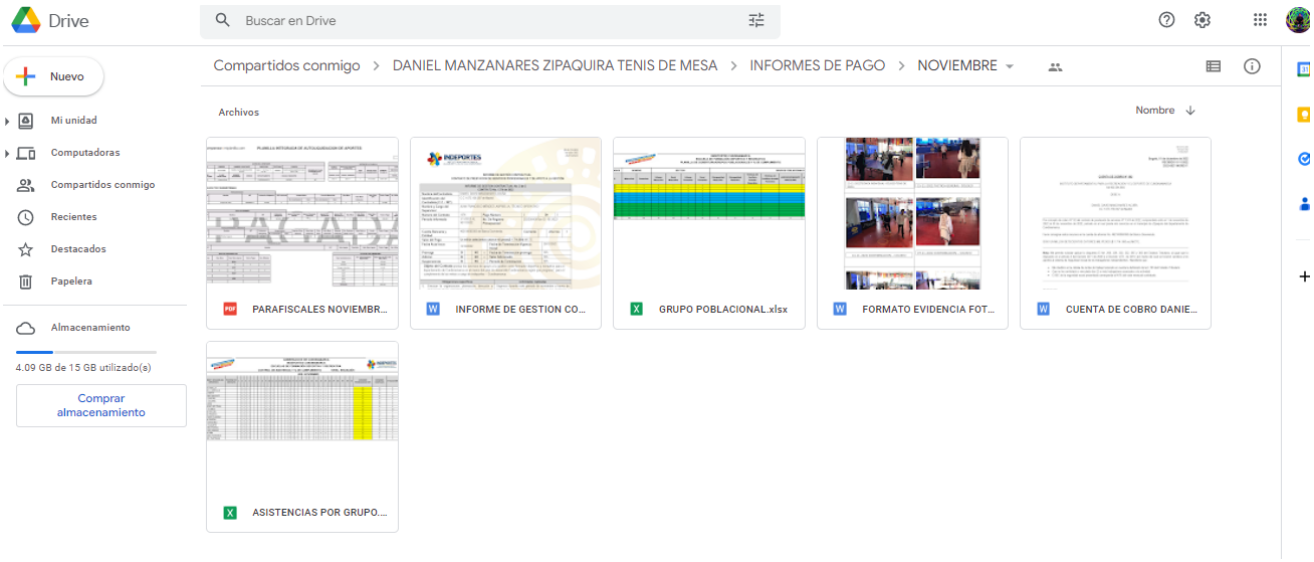
PARTE FINAL

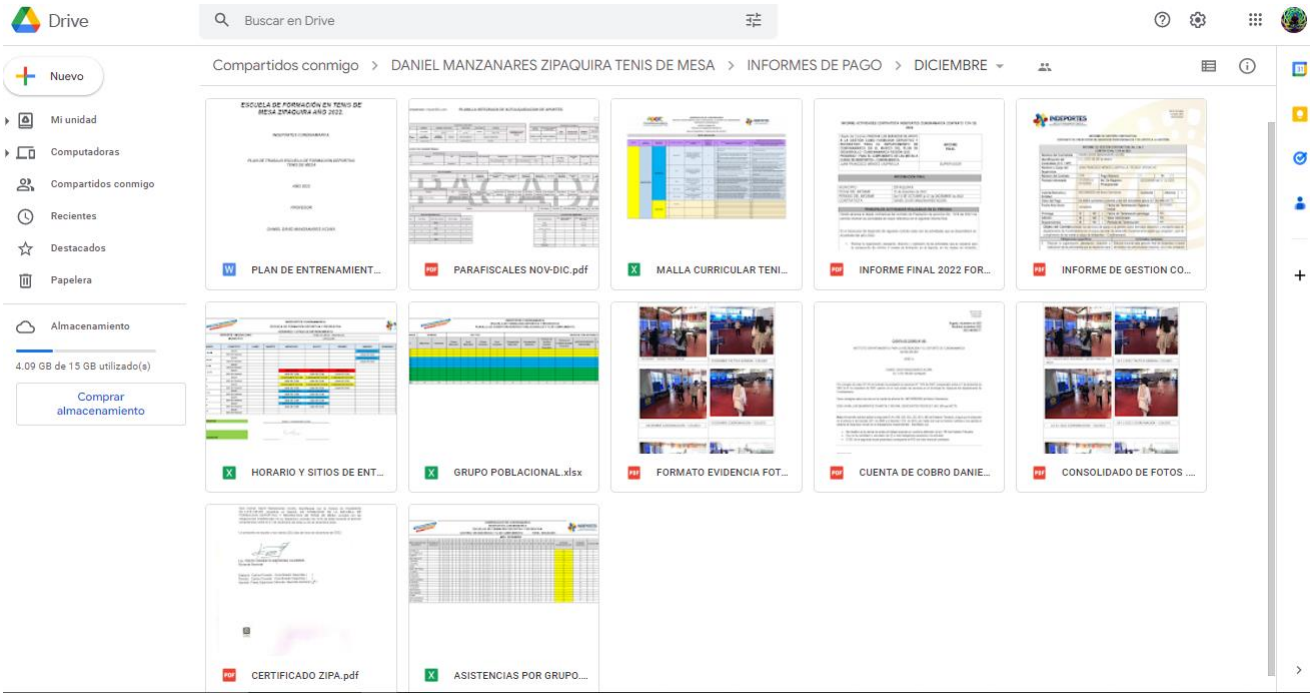
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

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.







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.

LUGAR:				SALON TM	HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	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			
			PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	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			
			REACCION	X	X	X
			ADAPTACION	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
			[illegible]	X	X	X
			CORTES		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	SERVICIOS ESPECIFICOS	X	X	X
			DESPLAZAMIENTOS EN MESA		X	X
			CONTRAGOLPES		X	X
			TERCERA BOLA			X
			PUNTO DE IMPACTO	X	X	X
			UBICACION DE GOLPES	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			HABITANOS SALUDABLES			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE ANALISIS EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO	X	X	X

			LUGAR:	SALON TM	HORARIO DE PRACTICA:	
			NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	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			
			PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	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			
			REACCION	X	X	X
			ADAPTACION	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
			[illegible]	X	X	X
			CORTES		X	X
		ELEMENTOS TÁCTICOS	SERVICIOS ESPECIFICOS	X	X	X
			DESPLAZAMIENTOS EN MESA		X	X
			CONTRAGOLPES		X	X
			TERCERA BOLA			X
			PUNTO DE IMPACTO	X	X	X
			UBICACION 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
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE [illegible] PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

			LUGAR:	SALON TM	HORARIO DE PRACTICA:	
			NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	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			
			PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	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			
			REACCION	X	X	X
			ADAPTACION	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
			[illegible]	X	X	X
			CORTES		X	X
		ELEMENTOS TÁCTICOS	SERVICIOS ESPECIFICOS	X	X	X
			DESPLAZAMIENTOS EN MESA		X	X
			CONTRAGOLPES		X	X
			TERCERA BOLA			X
			PUNTO DE IMPACTO	X	X	X
			UBICACION 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
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE [illegible] PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 12:30 pm**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación		**X**	10	
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio		x	5	
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento		x	5	**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**		**TEMAS**		
			SALTAR	5	
Control de pelota con raqueta en caminata			**CAMINAR**	5	
Control de pelota con raqueta en trote activo.			**CORRER**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)			**AGARRE**	5	
explicacion de posicion basica con demostracion.			**POSICION**	15	
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
			PROYECCION	15	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juegos didacticos con componente aerobico.			**AGILIDAD CORPORAL**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		X	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		X	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 4 pm**	**12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 7 a 11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

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

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**
trabajo de multipelota	**x**			**15**
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**

RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos

colchonetas, bamdas, tablero

Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:coliseo**	**Municipio: Zipaquira**	**Hora: 6 pm**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Manzanares				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 11 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: instruir a los deportistas en las bases 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	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Exposicion del tema a trabajar y motivaciòn	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**conos, raquetas, pelotas, aros, globos**
Se realizara llamdo a lista para tomar asistencia	llamado a lista	**X**	3	
se realiza de cabeza a los pies con duracion por cada movimiento de entre 15 a 20 segundos	Movilidad Articular	**X**	5	
se realizara trabajo aerobico de no mas de 12 minutos con juegos recreativos	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Escalerilla, aros, platillos, bandas**
sentadillas con salto `air squat`	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
trabajp anaerobico con desplazamiento 3X3 frontal, lateral y de espalda	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**x**	5	
Mix de desplazamientos laterales contra relos y sombra	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
Trote frontal con cambio de 180º al estimulo auditivo		Reacciòn	**x**	5	
Estimulo de extremidades del tren inferior,	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicio de ubucacion de elemntos con estimuloauditivo	Orientación	**X**	10
Balance de transferencia de peso corporal de pierana a pierna	Equilibrio	x	5
Dinamica recreativa con juego de coger la pelota sin dejar toca el suelo	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
Acoplamiento al posicion basica teniendo encuenta la biomecanica y observando de pies a cabeza	acoplamiento	x	5

Saltos de balance de tranferecia de peso de pierna a pierna.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	5
Control de pelota con raqueta en caminata		**CAMINAR**	5
Control de pelota con raqueta en trote activo.		**CORRER**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
expliacion de los tipos de agarre (clasico,chino)		**AGARRE**	5
explicacion de posicion basica con demostracion.		**POSICION**	15
motivacion a los deportistas,con fituras competencias y resultados.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
		PROYECCION	15
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juegos didacticos con componente aerobico.		**AGILIDAD CORPORAL**	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajp de conciencia del movimiento	**x**			**10**	**RAQUETAS, MESAS, PELOTAS, MULTIBOLA, TUBO RECOGE PELOTA.**
Trabajo de memora del movimiento	**x**		x	**10**	
trabajo con pelota en la mesa	**x**			**10**	
trabajo de multipelota	**x**			**15**	
trabajp de conexión de la bola con la raqueta	**x**			**15**	
trabajo de movimientos de golpe de corte de reves, drive, reves, corte de derecha,	**x**		x	**20**	
partidos por sets a 11 puntos		**x**	x	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento cada estremidad 20 seg	**colchonetas, bamdas, tablero**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	obsrvaciones y formulacion de dudas	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	resumen de entrenamiento verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	sugerencias de ejercicios basicos	

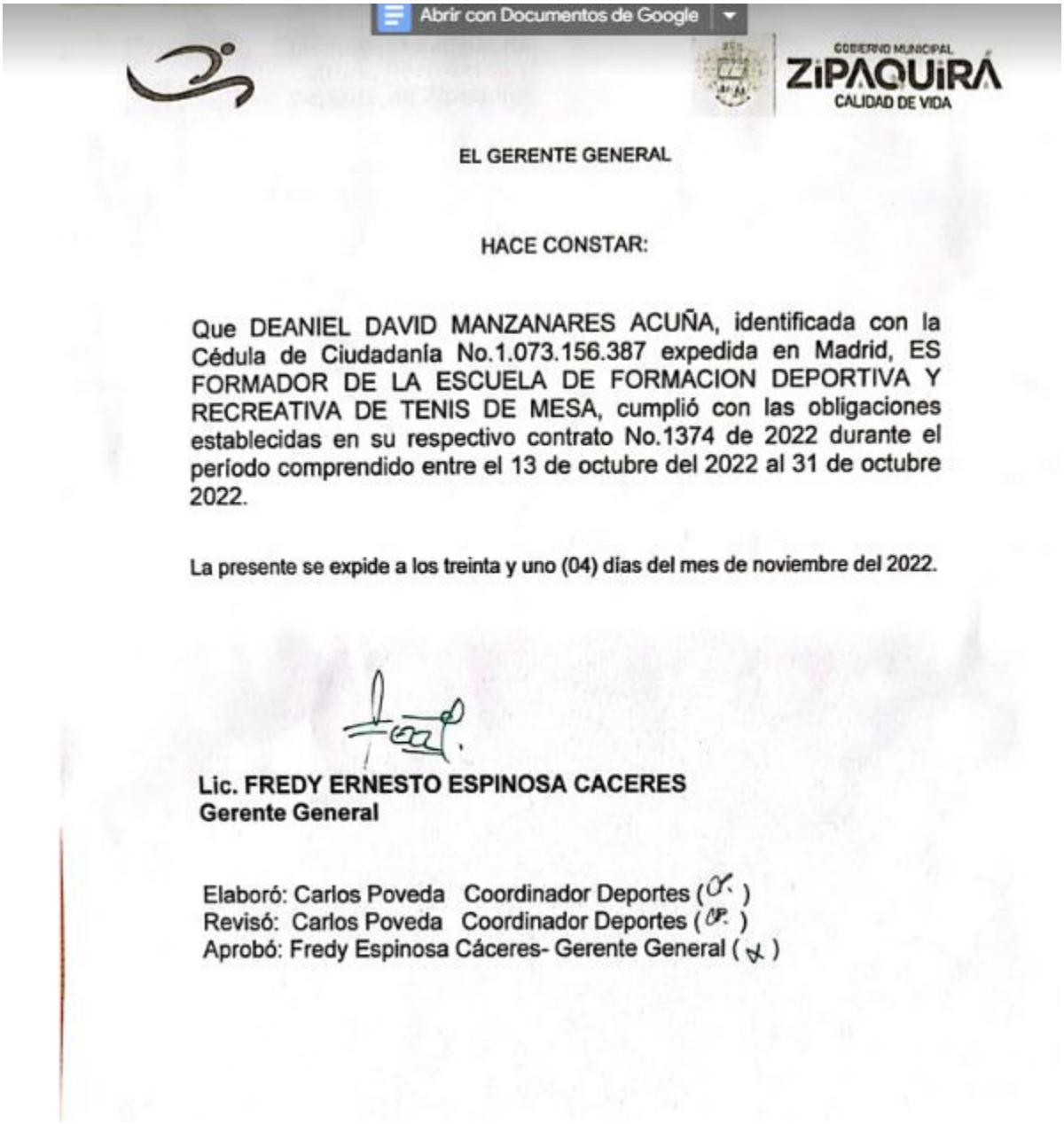
Nombre del formador:	**Daniel Manzanares**
Firma formador	

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.





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.



Abrir con Documentos de Google

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DEANIEL 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 13 de octubre del 2022 al 31 de octubre 2022.

La presente se expide a los treinta y uno (04) días del mes de noviembre 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 ( )

Abrir con Documentos de Google

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 noviembre del 2022 al 30 de noviembre 2022.

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

Página 1 / 1

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

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.

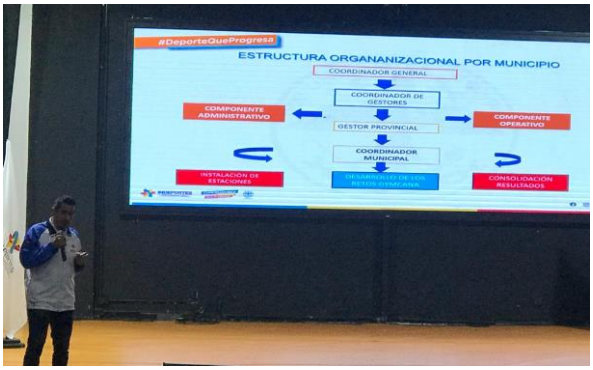
La presente se expide a los treinta (30) días del mes de diciembre del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

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

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







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





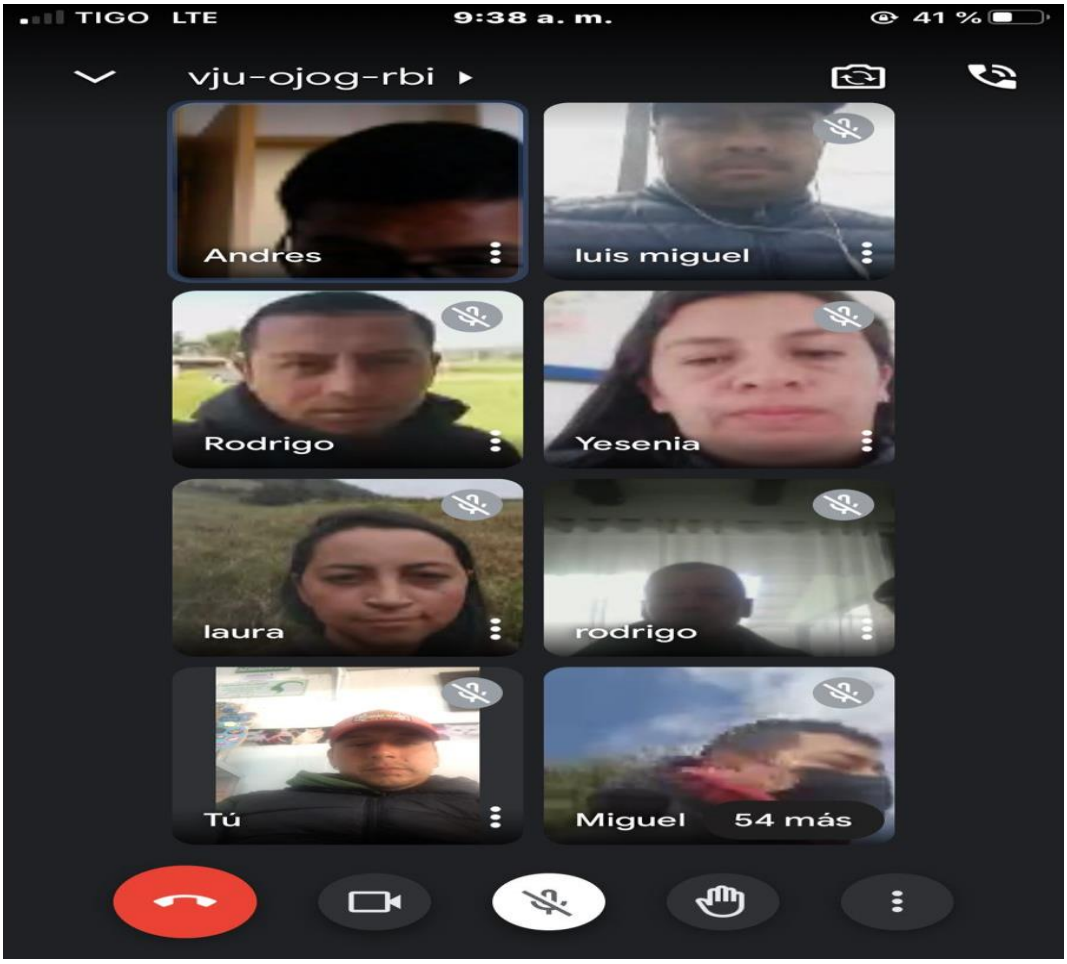


13.Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.





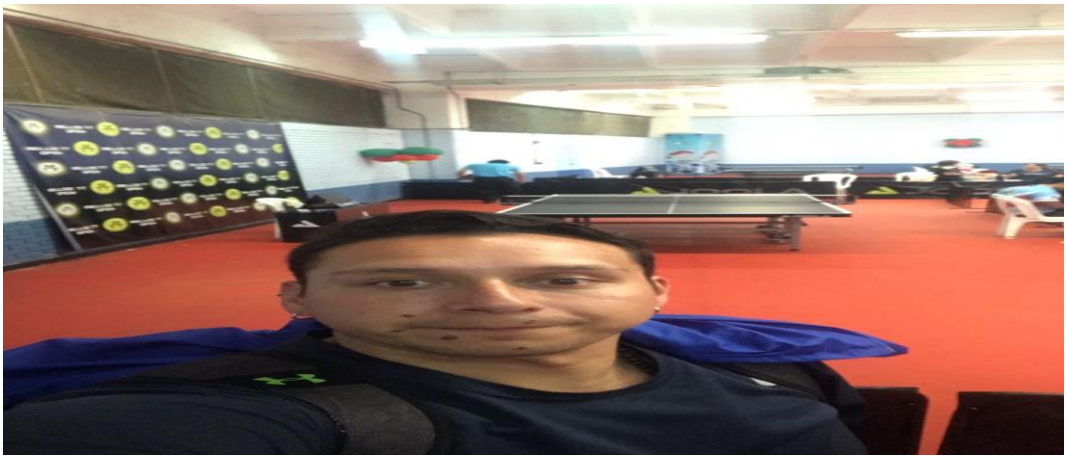



TIGO LTE
9:38 a. m.
41 %
vju-ojog-rbi
Andres
luis miguel
Rodrigo
Yesenia
laura
rodrigo
Tú
Miguel
54 más



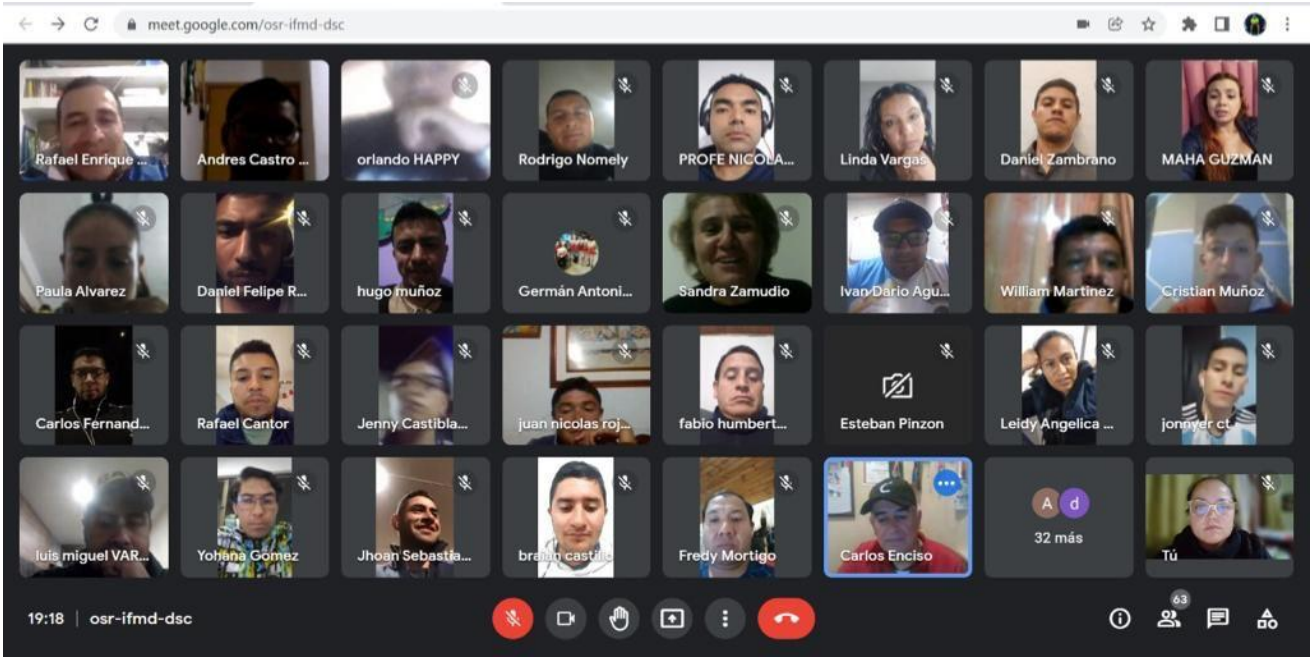

TIGA
IMRD


CUND
JOOLA




FCTM
ITTF
AMERICAS


MELLOS TT OPEN
JOOLA
FCTM
2º
FCTM
1º
FCTM
3º


meet.google.com/osr-ifmd-dsc
Rafael Enrique ...
Andres Castro ...
orlando HAPPY
Rodrigo Nomely
PROFE NICOLA...
Linda Vargas
Daniel Zambrano
MAHA GUZMAN
Paula Alvarez
Daniel Felipe R...
hugo muñoz
Germán Antoni...
Sandra Zamudio
Ivan Dario Agu...
William Martinez
Cristian Muñoz
Carlos Fernand...
Rafael Cantor
Jenny Castibla...
juan nicolas roj...
fabio humbert...
Esteban Pinzon
Leidy Angelica ...
jonnyer ct
luis miguel VAR...
Yohana Gomez
Jhoan Sebastia...
Fredy Mortigo
Carlos Enciso
32 más
Tú
19:18 | osr-ifmd-dsc


NAUTICA

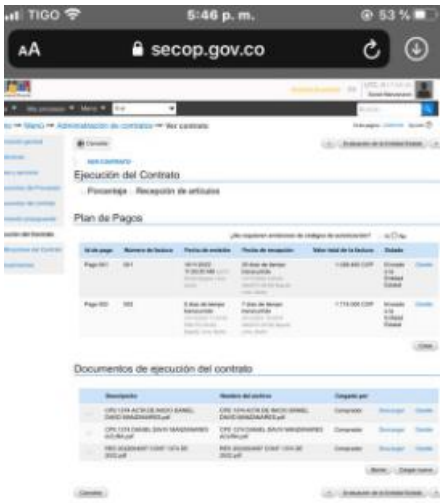

DONIC
FCTM
Colombia
1000 DX


DONIC
CTMS-18


JOAQUIN U.
CUN



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.





compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

PAC 1 de 2

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NUMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCION	TELEFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD	
CC	1072455387	DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA	Calle 4 1 100 Torre 13 Apt 301	3003000	DANIELMANZANARES1516@GMAIL.COM		
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
UNICA	1 – Independiente			CUNDINAMARCA	MADRID	NO	

DATOS DE LA PLANILLA							
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD		
					EMPLEADOS	UPC	
					1	0	
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR		
2022-12	2022-12	1	19/12/2022	64994823	$ 286.900		

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS030	Compensar EPS	860066942-7	116.700	0		0		0	0	0	0	116.700	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
23030 1	Porvenir	800.224.808-8	169.400	0	0	0	0	0	0	0	169.400	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	22.800				22.800	0	0	22.800			228	22.800	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de ISE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	116.700	116.700
Pensión	1	169.400	169.400
Riesgos Laborales	1	22.800	22.800
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	288.900	288.900

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

PAC 1 de 2

DATOS DEL APORTANTE

TIPO	NUMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCION	TELEFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
CC	1072455387	DANIEL DAVID MANZANARES ACUÑA	Calle 4 1 100 Torre 13 Apt 301	3003000	DANIELMANZANARES1516@GMAIL.COM	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
UNICA	1 – Independiente			CUNDINAMARCA	MADRID	NO

DATOS DE LA PLANILLA

PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					1	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2022-11	2022-11	1	19/12/2022	63971054	$ 336.400	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS030	Compensar EPS	860066942-7	123.000	0		0		0	0	0	0	123.000	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
23030 1	Porvenir	800.224.808-8	160.000	0	0	0	0	0	0		160.000	1

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	24.400				24.400	0	0	24.400			244	24.400	1

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados

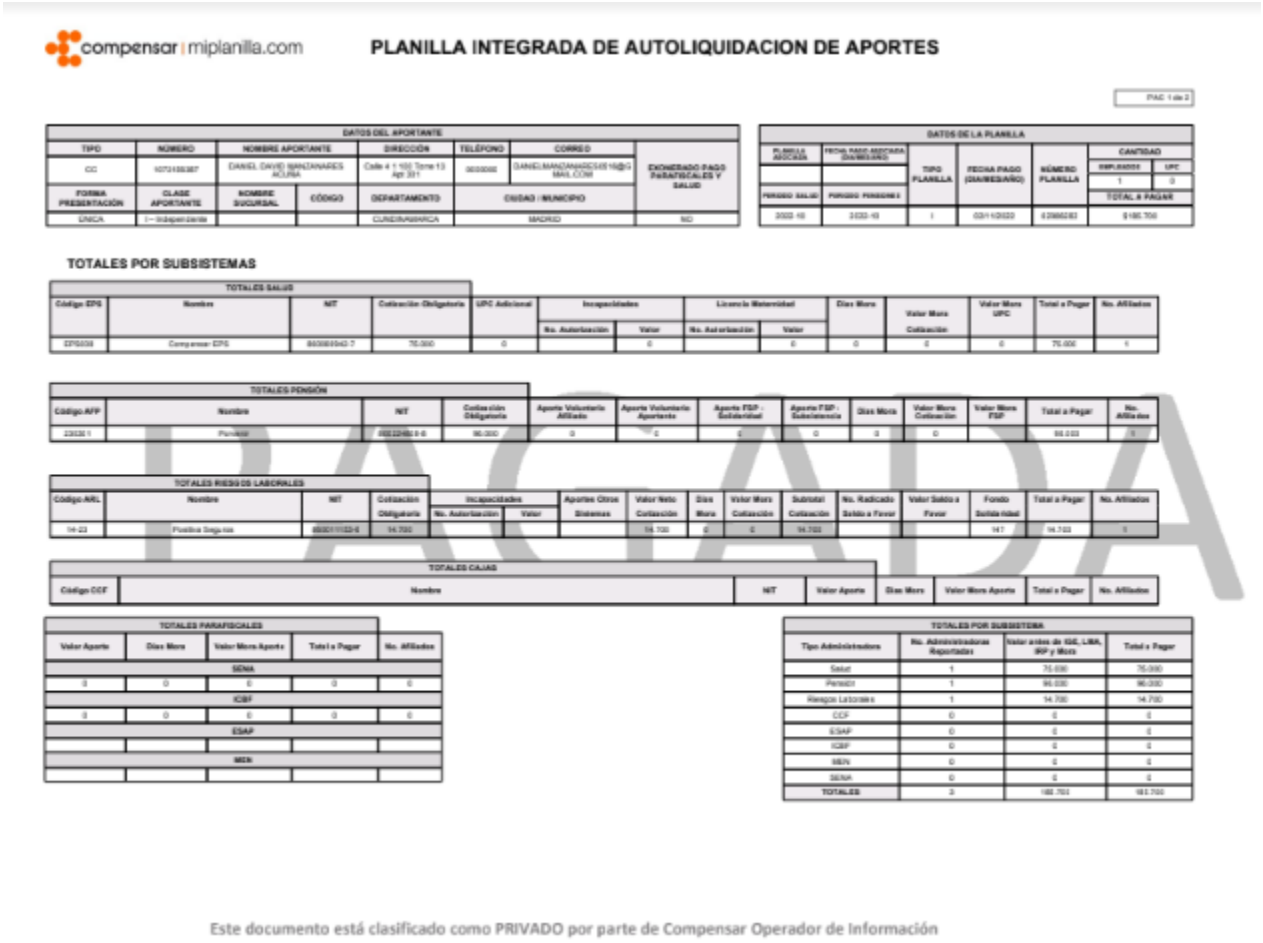
TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
0	0	0	0	0
ICBF				
0	0	0	0	0
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de ISE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	123.000	123.000
Pensión	1	160.000	160.000
Riesgos Laborales	1	24.400	24.400
CCF	0	0	0
ESAP	0	0	0
ICBF	0	0	0
MEN	0	0	0
SENA	0	0	0
TOTALES	3	308.400	308.400

PAGADA



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.

