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

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

DATOS GENERALES PARTICIPANTES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

No.	NOMBRES	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO DIA / MES / AÑO	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD O REG. CIVIL	TELEFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRONICO
1	LUIS ANTONIO	VERGARA MUNEVAR	15/08/2013	1.068.929.340	3125593037	No tiene correo electrónico
2	GABRIEL SANTIAGO	CORTES BRAVO	17/12/2013	1.150.187.278	3118935310	No tiene correo electrónico
3	CRISTIAN ALFONSO	FORIGUA DIAZ	20/06/2012	1.073.070.636	3124922376	No tiene correo electrónico
4	DAVID SANTIAGO	GONZALEZ VELASQUEZ	8/05/2013	1189715290	3124922376	No tiene correo electrónico
5	JUAN SEBASTIAN	ORTIZ GARAVITO	1/10/2012	1.072.750.067	3124129505	No tiene correo electrónico
6	SANTIAGO	VALENCIA ARENAS	2/09/2010	1.013.009.536	3117195532	No tiene correo electrónico
7	SHARIK DANIELA	GONZALEZ VELASQUEZ	11/06/2008	1.109.383.385	3108789784	No tiene correo electrónico
8	LAURA SOFIA	DIAZ CONTRERAS	17/11/2010	1.072.026.524	3206145086	No tiene correo electrónico
9	JHOJANES ANDREY	ARENAS GALLO	15/03/2009	1.057.784.934	3223842088	No tiene correo electrónico
10	LAURA ALEJANDRA	VASQUEZ VELASQUEZ	11/06/2009	1.072.026.411	3132490483	No tiene correo electrónico
11	ANGIE TATIANA	VELASQUEZ NIETO	7/06/2009	1.072.747.956	3113301875	No tiene correo electrónico
12	ROGER ANTONIO	ORTIZ AYALA	14/08/2010	1.072.026.503	3208629986	No tiene correo electrónico
13	SOFIA VALENTINA	PRIETO	24/06/2010	1.026.316.879	3208152817	No tiene correo electrónico
14	VALERIA	BERNAL GARCIA	25/01/2012	1.072.026.316	3118776638	No tiene correo electrónico
15	ANDRES DAVID	CONTRERAS GARCIA	21/06/2008	1.072.026.350	3206145086	No tiene correo electrónico
16	DEIKER ALEJANDRO	PEREZ SILVA	7/03/2009	1583905	3123628227	No tiene correo electrónico
17	NIKOL TATIANA	ZAMORA ESPITIA	21/09/2008	1.072.026.368	3202941415	No tiene correo electrónico
18	YEIMI CAROLINA	OSORIO CALDERON	11/01/2010	1.072.026.453	3107709891	No tiene correo electrónico
19	MARTIN DANIEL	RAMIREZ	17/07/2012	1.072.026.644	3115298754	No tiene correo electrónico
20	JUAN DAVID	MORENO	27/09/2008	1.072.026.393	3123628227	No tiene correo electrónico
21	PAULA DANIELA	ACOSTA VALDERRAMA	22/01/2010	1.012.387.341	3123064302	No tiene correo electrónico

	DEPORTE	TENIS DE MESA		
	INICIACION		**TELEFONO DE CONTACTO**	3115510838
	MONITOR	SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO		



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

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

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	ANDRES DAVID CONTRERAS	3138318170	0			1	1			1		1	1				1		0	1				1			0	1			0			13	9	4	69%
2	ANGIE TATIANA VELASQUEZ	3113301875	1			1	1			1		1	1				1		1	1				0			1	0			0			13	10	3	77%
3	CRISTIAN ALFONSO FORIGUA D	3124922376	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			0	0			0			13	10	3	100%
4	DAVID SANTIAGO GONZALEZ V	3124129505	1			1	1			1		1	1				1		1	1				0			0	0			1			13	10	3	77%
5	DEIKER ALEJANDRO PEREZ	3123628227	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			1	1			1			13	13	0	100%
6	GABRIEL SANTIAGO CORTES	3118935310	1			1	1			1		1	1				1		1	1				0			0	1			0			13	10	3	77%
7	JHOJANES ANDREY ARENAS	3206145086	1			1	1			1		1	1				1		1	1				0			1	0			0			13	10	3	77%
8	JUAN DAVID MORENO	3223842088	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			1	1			1			13	13	0	80%
9	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	3123628227	1			1	1			1		1	1				1		1	1				0			1	0			0			13	10	3	77%
10	DANIELA ACOSTA	3123064302	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			1	1			1			13	13	0	100%
11	LAURA ALEJANDRA VASQUEZ	3132490483	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			0	0			0			13	10	3	77%
12	LAURA SOFIA DIAZ	3206145086	0			1	1			1		0	1				0		1	1				1			1	1			1			13	10	3	77%
13	LUIS ANTONIO VERGARA M	3222232671	1			1	1			1		1	1				1		1	1				0			1	0			0			13	10	3	77%
14	MARTIN DANIEL RAMIREZ	3115298754	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			1	1			1			13	13	0	100%
15	NIKOL TATIANA ZAMORA E	3202941415	1			1	1			0		1	1				0		1	1				1			1	1			1			13	11	2	85%
16	ROGER ANTONIO ORTIZ	3208629986	0			1	0			1		1	1				1		0	1				0			1	1			1			13	9	4	69%
17	SANTIAGO VALENCIA ARENAS	3117195532	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			0	0			0			13	10	3	77%
18	SHARIK DANIELA GONZALEZ V	3108789784	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			0	0			1			13	10	3	77%
19	SOFIA VALENTINA PRIETO	3208152817	0			1	1			1		1	1				1		0	1				1			0	1			0			13	9	4	69%
20	VALERIA BERNAL GARCIA	3115842631	1			1	1			1		1	1				1		1	1				1			1	1			1			13	13	0	100%
21	YEIMI CAROLINA OSORIO	3115830575	1			1	1			1		0	1				1		1	1				1			1	1			1			13	12	1	92%

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

FIRMA DEL MONITOR	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

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

No.		TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			ACUMULATIVO			
			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	ANDRES DAVID CONTRERAS	3138318170	5	4	1	11	9	2	12	11	1	13	9	4							41	33	8	69%
2	ANGIE TATIANA VELASQUEZ	3113301875	5	4	1	11	8	3	12	10	2	13	10	3							41	32	9	78%
3	CRISTIAN ALFONSO FORIGUA D	3124922376	5	4	1	11	10	1	12	11	1	13	10	3							41	35	6	85%
4	DAVID SANTIAGO GONZALEZ V	3124129505	5	3	2	11	8	3	12	11	1	13	10	3							41	32	9	78%
5	DEIKER ALEJANDRO PEREZ	3123628227	5	5	0	11	10	1	12	8	4	13	13	0							41	36	5	88%
6	GABRIEL SANTIAGO CORTES	3118935310	5	4	1	11	10	1	12	12	0	13	10	3							41	37	4	90%
7	JHOJANES ANDREY ARENAS	3206145086	5	5	0	11	9	2	12	11	1	13	10	3							41	35	6	85%
8	JUAN DAVID MORENO	3223842088	5	5	0	11	10	1	12	10	2	13	13	0							41	38	3	93%
9	JUAN SEBASTIAN ORTIZ	3123628227	5	4	1	11	10	1	12	10	2	13	10	3							41	34	7	83%
10	DANIELA ACOSTA	3123064302	5	4	1	11	8	3	12	10	2	13	13	0							41	35	6	85%
11	LAURA ALEJANDRA VASQUEZ	3132490483	5	5	0	11	10	1	12	10	2	13	10	3							41	35	6	85%
12	LAURA SOFIA DIAZ	3206145086	5	4	1	11	8	3	12	10	2	13	10	3							41	32	9	78%
13	LUIS ANTONIO VERGARA M	3222232671	5	5	1	11	9	2	12	11	1	13	10	3							41	35	6	85%
14	MARTIN DANIEL RAMIREZ	3115298754	5	4	1	11	8	3	12	10	2	13	13	0							41	35	6	85%
15	NIKOL TATIANA ZAMORA E	3202941415	5	5	0	11	10	1	12	11	1	13	11	2							41	37	4	90%
16	ROGER ANTONIO ORTIZ	3208629986	5	4	1	11	9	2	12	9	3	13	9	4							41	31	10	76%
17	SANTIAGO VALENCIA ARENAS	3117195532	5	4	1	11	8	3	12	12	0	13	10	3							41	34	7	83%
18	SHARIK DANIELA GONZALEZ V	3108789784	5	4	1	11	11	0	12	11	1	13	10	3							41	36	5	88%
19	SOFIA VALENTINA PRIETO	3208152817	5	5	0	11	10	1	12	11	1	13	9	4							41	35	6	85%
20	VALERIA BERNAL GARCIA	3115842631	5	5	0	11	9	2	12	12	0	13	13	0							41	39	2	95%
21	YEIMI CAROLINA OSORIO	3115830575	5	5	0	11	10	1	12	11	1	13	12	1							41	38	3	93%
	FIRMA DEL MONITOR																							

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

HACE CONSTAR:

Que SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 52.111.187 de Bogotá presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TENIS DE MESA, durante el período comprendido entre el 1 de Junio al 30 Junio de 2019, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el dos (2) del mes de julio de 2019.

JORGE ESPARZA JIMENEZ
DIRECTOR DE CULTURA

Scanned by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

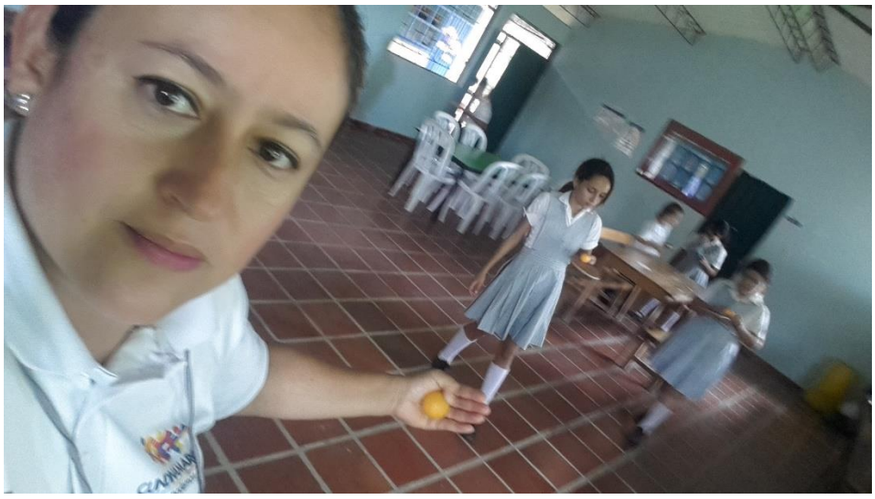
CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL

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

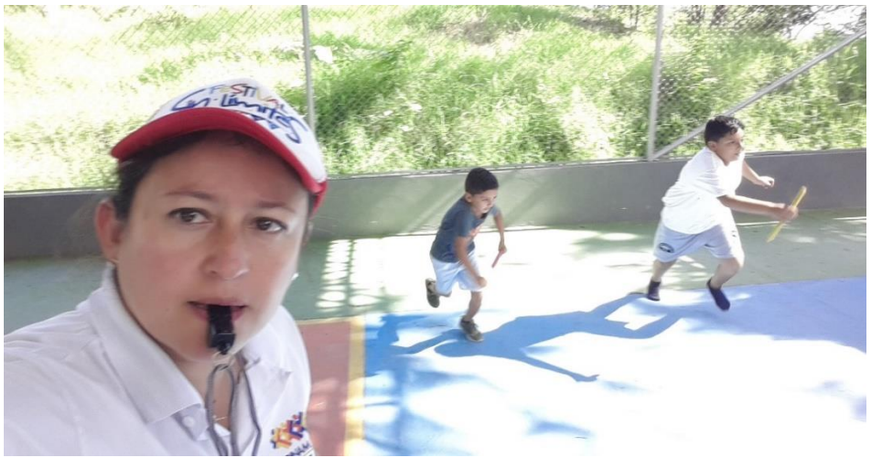
META PLAN DE DESARROLLO	GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
META 248	INFANCIA (5 a 11 AÑOS)	5	6	3	7	0	0	21
META 257	ADOLESCENTES (12 AÑOS)	0	0	0	0	0	0	0
META 266	ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS)	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES		**5**	**6**	**3**	**7**	**0**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

SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO

FIRMA DEL MONITOR

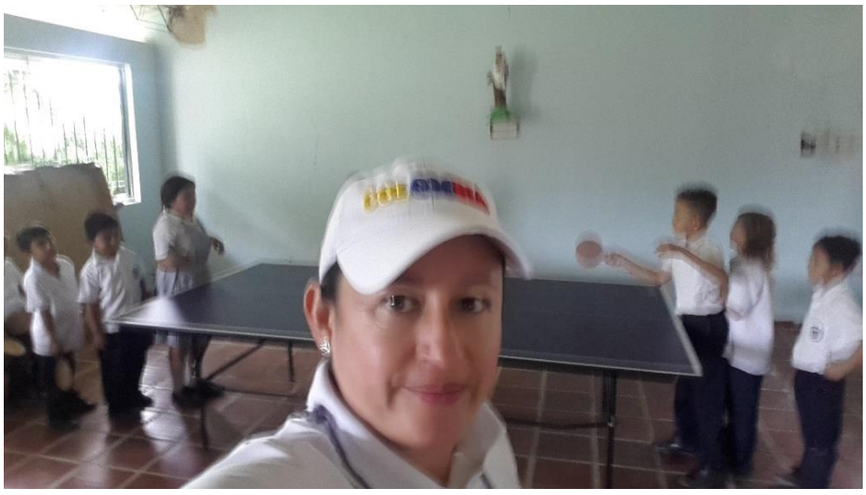



COLOMBIA



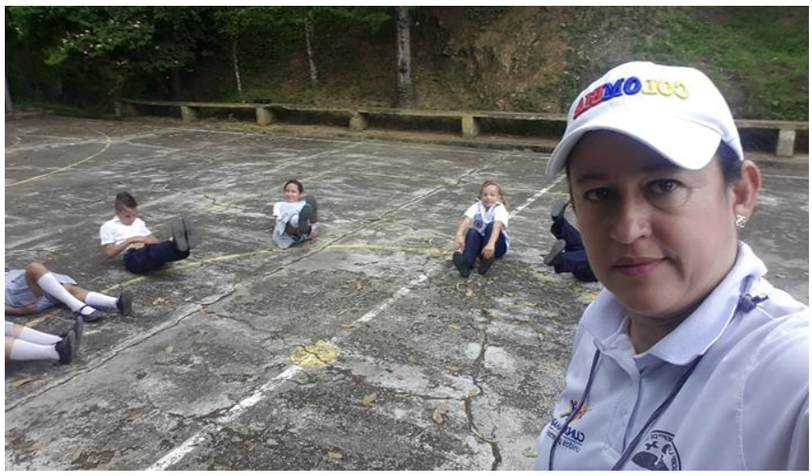















COLOMBIA










MANZANA
POSTOBON
#ViveElSaborDelCiclismo

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

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CHAGUANI
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	1 JUNIO al 30 JUNIO de 2019

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

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

DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CHAGUANI
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	1 JUNIO al 30 JUNIO de 2019

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

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

DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	TENIS DE MESA
MUNICIPIO	CHAGUANI
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	1 JUNIO al 30 JUNIO de 2019

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
[illegible]	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR SANDRA PATRICIA NAVAS ENCISO

FIRMA DEL MONITOR

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

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL 27 de Mayo AL 2 de Junio 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion.
No. DE DEPORTISTAS	21

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

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
27	LUNES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm- 6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Desplazar las piernas en forma lateral para mejorar su habilidad en la mesa de ping pong.	Los ejercicios mas convenientes fuera de la mesa son: Las pelotas de goma: con tres pelotas de goma, en la mano lanzamos, una a un lado del jugador, que hara el paso convenido, cogera la pelota, y la devolvera seguidamente lanzamos la siguiente hacia el otro lado, etc. Juego: El Nofufar: dibujamos circulos en el suelo, se ha de ir de un lugar al otro poniendo siempre los pies sobre las hojas, sin poner los pies en el "agua", un solo pie en cada hoja. Juego: La escalera de dos lineas que van separandose poco a poco, se ha de avanzar con el pie izquierdo a la izquierda de la linea izquierda, y con el pie derecho a la derecha de la linea derecha. Saltando de un lado al otro. **Juego:** Ejercicio con tres pelotas: midiendo la amplitud con la colocacion de la pelota, la primera sirve a la senal de la salida, las dos siguientes serviran para realizar el desplazamiento.	juego: Para donde voy. Objetivo: Realizar el desplazamientos al frente y atrás. Organización: Se forman a los niños en una fila, detrás de una línea marcada en el terreno, con el pie derecho adelantado. Desarrollo: A la voz de mando del profesor, (al frente o atrás), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso. Se cambiará de pierna adelantada y se repetirá el juego. juego: El primero en llegar. Objetivo: Realizar los desplazamientos al frente y atrás. Materiales: Banderas. Organización: Se forman hileras, y se ubica una bandera a cinco metros del primer competidor, los primeros niños parados con el pie adelantado. Desarrollo: A la voz de mando del profesor, los primeros niños realizarán desplazamientos hacia el frente hasta llegar a la bandera a la que voltearán y regresarán con desplazamientos hacia atrás hasta incorporarse a la formación, en la que serán los últimos. Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos. Reglas: 1. Se cambiará la pierna adelantada y se realizará la misma cantidad de repeticiones por ambos lados. 2. Se tendrá que comenzar desde donde se cometió la infracción cuando al realizar los desplazamientos el niño: .Salte .Corra .
28	MARTES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm- 6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Experimentar juegos de transportes . Desarrollar las capacidades estéticas de reconocimiento del otro/a y de sí mismo/a	Juego:Yo puedo hacerlo : En el hombro, bajo el brazo, entre piernas, muslos etc. Pasta de transporte: Los niños en una fila transportar el balen y pasar por detrás lubo. El guardian: Grupos de tres niños uno se ubica en la mitad y los otros uno al frente y otro atras lanzarla al compañero del otro lado y el del centro a agarrarlo.**Juego:** Objetivo: Cooperación.Nº de participantes: Parejas. Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. Desarrollo: A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.**Juego** PELEAS DE CABALLOS Objetivo: Desarrollo de la Resistencia y Velocidad de desplazamiento Entretenimiento. Nº de participantes: Grupo de parejas.Material: Cintas de colores Organización: Las parejas deberán estar situadas por todo el espacio, con una cinta sujeta al pantalón. Desarrollo: Los jugadores se montan a caballo del compañero y deben intentar quitar el máximo numero de cintas a los contrarios, cada vez que una pareja pierda una cinta queda eliminada.	Iniciativa frente a culpa Alrededor de los tres años y hasta los siete, los niños se imponen o hacen valer con más frecuencia. Comienzan a planear actividades, inventan juegos, e inician actividades con otras personas. Si se les da la oportunidad, los niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. Inversamente, si esta tendencia se ve frustrada con la crítica o el control, los niños desarrollan un sentido de culpabilidad. Pueden sentirse como un fastidio para los demás y por lo tanto, seguirán siendo seguidores, con falta de iniciativa
	MIERCOLES	7.00am a 11:00	Internet Guaduas	Realizar plan semanal.		
	JUEVES					
	VIERNES					
29	SABADO	7.00ama 9.00 am	Polideportivo Chaguani	Practicar ejercicios de coordinacion ocudo-manual.	Trabajo con pelota. Lanzar y recoger,mano derecha, mano izquierda. - Lanzar y recoger, en posicion sentado. - Lanzarla verticalmente y otro compañero le coge. - Lanzarla por entre un aro suspendido desa diferentes distancia.. Rodar la pelota y tratar de sobreparsarla.	**Juego:** El LatigazoNº de participantes: Cuantos más, mejor. Organización: Los jugadores se agarran fuertemente de las muñecas formando una larga fila. Desarrollo: Todos empiezan a correr, tirando del que llevan detrás. Lo bueno del juego es cuando se trazan curvas en redondo, lo que produce un latigazo al final de la fila, volando los últimos jugadores. Objetivo: Entretenimiento. Nº de participantes: Cuantos más, mejor. Organización: Se sortean jugadores para ver quien se la queda. Desarrollo: Todos empiezan a correr por delante del que se la queda, provocándolo para que les pille, si toca a alguien debe decirle "Tu la llevas", este es que se la queda.

los tiempos son largos y la tematica corta por que los niños y jovenes vienen a distintas horas durante el dia, ya que solamente hay una mesa de ping-pong. La semana anterior Practica juegos pre-deportivos adaptados para motivar la práctica del Tenis de Mesa . concientizar al niño de la importancia que tiene los valores en la vida para La interacción con los demás y con uno mismo.Obtene precisión, orientación en el espacio y el ritmo. Logra mejorar la precisión y control de la pelota.

Sandra Patricia Navas Enciso			Jeysson Camilo Bustos Moreno LICENCIADO EDUCACIÓN FÍSICA C.C. 1073.505.626
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° COORDINADOR ZONA	

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

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL 3 de Junio AL 9 de Junio 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion.
No. DE DEPORTISTAS	21

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

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
	LUNES					
30	MARTES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Experimentar juegos de transportes	Juego:Yo puedo hacerlo : En el hombro, bajo el brazo, entre piernas, muslos etc. Posta de transporte: Los niños en una fila transportar el balon y pasar por detrás tubo. El guardian: Grupos de tres niños uno se ubica en la mitad y los otros uno al frente y otro atras lanzarla al compañero del otro lado y el del centro a agarrarlo JUEGO:.CHINCHADA: Parejas enfrentadas a cada lado de una raya en el suelo. Las dos primeros de cada pareja se dan las manos. A la señal se intentara hacer pasar a su campo al equipo contrario. JUEGO:CORTEJOS FUNEBRES: Grupos de a cinco. Dos parejas se cogen de las manos y el quinto se tumba sobre sus brazos, dar un poquoño recorrido. JUEGO:CINTA TRANSPORTADORA: Tumbados en el suelo y con los brazos hacia arriba, se trata de transporter a un compañero de un lado a otro.	Juego:RELEVOS BAJO EL PUENTE: El grupo se sienta en hilera unos al lado de los otros, apoyan las manos y los pies y levantan la cadera del suelo. El ultimo, pasa por debajo de ellos y se coloca al final. Continuan hasta que todos han pasado. Hacer ejercicio físico y actividades al aire libre en familia, mejoran la salud y previenen enfermedades a largo plazo. Si los niños se mueven y practican algún deporte semanal, estamos estableciendo uno de los pilares básicos de la salud de su futura vida adulta.
31	MIERCOLES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Realizar ejercios de movilidad	La capacidad de movilidad es una condicion elemental para la realizacion adecuada de movimientos desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo. -Juegos Pelea de gallos: por parejas enfrentadas y en posicion cuclillas, con la palmas empujar al compañero a tratar de derribarlo. -Chucha manchada: un niño es la achucha y persigue a los compañeros, todo niño que sea tocado se convierte en chucha pero, debe colocarse la mano en la parte donde sea tocado y asi debe correr. Podéis hacer ejercicios de estiramiento, flexión y movilidad de diferentes partes del cuerpo. uego. De imitacion: se va narrrando una historia y los niños ya sea en forma global o por grupos imitan el movimiento. ejemplo: un dia en la playa, un dias en la selva, un dia de compras.JUEGO.La rana y los saltamontes En el suelo se dibuja un gran círculo dentro del cuál los saltamontes van saltando con los dos pies juntos sin salirse de los límites. Se elige un jugador que será la rana.La rana que sólo puede saltar agachada, persigue a los saltamontes. Cada uno que atrape, se convierte en rana y el último saltamontes en ser atrapado será la rana en la siguiente jugada.	Aplaudir en bicicleta: 1. Siéntate cómodamente sobre los pies, tumbado de espalda en suelo y los pies apuntando a ti. 2. Sujétale las piernas y estíralas y flexionalas alternativamente como si estuviera pedaleando una bicicleta. 3. Ahora, sujeta al niño por los tobillos y simula la acción de aplaudir con los dos pies juntos, para relajarle las piernas. 4. Empuja suavemente sus pies hacia el vientre, mientras lo balanceas un poco de un lado a otro. 5. Por último, estírale de nuevo las piernas y sacúdoselas ligeramente. Para relajarlas un poco más, tira suavemente de ellas.
	JUEVES	7.00am a 11:00	Internet Guaduas	Realizar plan semanal.		
	VIERNES					
32	SABADO	7:00ama 9:00 am	Polideportivo Chaguani	Practicar predeportivos para mejorar movimientos.	Conociendo mi raqueta (tenis de mesa): los niños se ubican en hileras, a la señal del silbato saldrán en pareja caminando entre obstáculos y en el último van a efectuar una cuclilla realizando equilibrio con la pelota encima de la raqueta. regresarán de la misma manera y le darán la raqueta y pelota a la pareja que le toca.	Ratas y ratones : Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

los tiempos son largos y la tematica corta por que los niños y jovenes vienen a distintas horas durante el dia, ya que solamente hay una mesa de ping-pong. La semana anterior Experimenta juegos de transportes . Desarrollar las capacidades estéticas de reconocimiento del otro/a y de si mismo/a. Practicar ejercicios de coordinacion ocuclo-manual.

Sandra Patricia Navas Enciso		Jeysson Camilo Bustos Moreno LICENCIADO EDUCACIÓN FÍSICA C.C. 1073.505.620
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° COORDINADOR ZONA

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

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL 10 de Junio AL 16 de Junio 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion.
No. DE DEPORTISTAS	21

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

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
33	LUNES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia, Polideportivo Chaguani	Desarrollar habilidadades por medio del juego.	Los veloces•Objetivo: Lograr precisión en la cantidad de golpeos que se puedan realizar. •Habilidades del Tenis de Mesa: Golpear. •Formas organizativas: Frontal en Hilera. •Procedimiento organizativo: Onda. •Métodos: Explicativo-Demostrativo, repetición y juego. •Tiempo: 15 minutos. •Material: raqueta rústica, pelota, cono. •Desarrollo del juego: Los niños desde su posición inicial iniciarán el recorrido en pareja caminando e irán golpeando la pelota con la raqueta hasta llegar a la meta. •Orientaciones metodológicas: La distancia recorrida será de 6 metros, los niños deben mantener la pelota sin que se la caiga. •Reglas: Los niños deben desplazarse y golpear tratando de pasar la pelota por dentro del el aro.	Objetivos: Realizar dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta Organización: Esta actividad podrá realizarse individual o en pareja sobre una mesa. Desarrollo: Los adolescentes estáticos en el lugar realizaran el dominio primero con una cara de la raqueta y después con la otra simultáneamente, teniendo en cuenta los requisitos anteriores de que la pelota debe golpearse a una altura aproximada a los 50 centímetros y siempre por encima de la cintura y tratar de colocarla en unas costas que se encuentran a ambos lados de la mesa contrario al lugar inicial. Evaluación: Estará en correspondencia con las bolas que logre encestar que se encuentran en la mesa durante 2 minutos de la actividad. Variante: Se realizará una actividad semejante a la anterior pero variando el tamaño de la cesta.
34	MARTES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia, Polideportivo Chaguani	Reaccionar con prontitud en la dirección de la pelota.	Bolea la pelota y reacciona con prontitud. Organización. Esta actividad podrá realizarse en pareja, tríos o equipos y preferiblemente en un área marcada en el piso para lograr una mayor participación. Desarrollo. Sobre la superficie marcada se dispersan granos de arroz de forma tal que cuando la pelota haga contacto con los granos tome una dirección no determinada y el participante reaccione en esa dirección para repetir la acción. Evaluación. Esta estará en correspondencia con los puntos que se obtengan, considerándose punto cada vez que el participante logre enviar la pelota al Área contraria durante un tiempo de 3 minutos. Variante: En la superficie marcada se colocarán granos de maíz de forma tal que cuando la pelota haga contacto con los granos tome una dirección no determinada y el participante reaccione en esa dirección para repetir la acción.	Reglas de convivencia Actitud del niño 1- ¿Has llegado? Saluda 2- ¿Te vas? Despídete 3- ¿Te han hecho un favor? Da las gracias.
	MIERCOLES	7.00am a 11:00	Internet Guaduas	Realizar plan semanal.		
	JUEVES					
	VIERNES					
35	SABADO	7:00ama 9:00 am	Polideportivo Chaguani	Realizar dominio de la pelota caminando.	Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta, caminando Organización: Esta actividad se realizará en cuarteto determinando una línea de salida y una de llegada a una distancia de 12-15 metros. Desarrollo: Simultáneamente se realizará la actividad por parte de los 5 adolescentes manteniendo el boleo de la pelota al frente hasta la línea final. Evaluación: Estará en correspondencia si logra vencer la distancia sin que la pelota caiga al suelo con una puntuación de 5 puntos y cada vez que pierda su control perderá 1 punto. Variante: Igual al desarrollo de la actividad anterior pero cada 5 metros se colocará una bandera donde realizarán una vuelta y continuarán hasta la línea final.	

los tiempos son largos y la tematica corta por que los niños y jovenes vienen a distintas horas durante el dia, ya que solamente hay una mesa de ping-pong. La semana anterior Experimentar juegos de transportes.Realizar ejercicios de movilidad, Practicar predeportivos para mejorar movimientos.

Sandra Patricia Navas Enciso		Deysson Camilo Bustos Moreno LICENCIADO EDUCACIÓN FÍSICA C.C. 1073.505.626
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° COORDINADOR ZONA

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

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL 17 de Junio AL 23 de Junio 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion.
No. DE DEPORTISTAS	21

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

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
35	LUNES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Realizar dominio de la pelota haciendo movimientos de baile. Se habla del valor de la Honestidad	Baile con dominio de la pelota Organización: Dispersos en el área de la actividad los participantes relazarán dominios de la pelota efectuando movimientos de baile al compás de la música, la cantidad de participantes estarán en correspondencia con la amplitud de dicha área. Desarrollo: Para esta actividad se requiere de música, el activista orientará un baile y cuando de inicio a la música pues se comenzará con el dominio de la pelota realizando movimientos de baile durante 1 minuto. Evaluación: perderá el participante que pierda el control de la pelota durante el minuto de baile. Variante: Se relazará una actividad de baile similar con dominio de la pelota pasando por encima de un objeto de 10-15 cm. del piso.	La honestidad es un valor que una vez aprendido y asimilado, se convierte en una actitud que siembra confianza en uno mismo y en aquellos que están en contacto con esta persona. Ser honesto hace con que los niños actúen siempre con base en la verdad y en la justicia.Lo primero, enseñar a los niños a que sean honestos consigo mismos. Llevarlos a conocer sus limitaciones, sus virtudes y defectos, y su conducta. - Es importante hacer conocer a los niños que un comportamiento honesto genera buenos amigos y un reconocimiento moral positivo en los demás. - Ser honesto es esforzarse por hacer algo útil en beneficio de los demás, sin esperar nada a cambio. - Ser honesto es respetar a los demás, es no apropiarse de lo ajeno, es ser sincero en la relación con el otro, es no mentir y siempre decir la verdad, por más dura que sea.
34	MARTES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Realizar golpeo de la pelota por la diagonal.	Juego de tenis de mesa por la línea diagonal. Organización: Utilizando una mesa, ya sea oficial o rustica con una net por medio se realizará golpeo por la diagonal derecha de la mesa simultáneamente entre 2 participantes. Desarrollo: Esta actividad requiere de una mesa, esta no tiene que ser necesariamente una mesa oficial ni con las medidas exactas y los adolescentes tratará de pasar la pelota atravesando la net, siempre por la línea diagonal. se pueden tomar alternativas utilizando otro tipo de mesa teniendo en cuenta su función recreativa. Importante señalar que lo esencial de las actividades es que los adolescentes las disfruten. se sientan cómodos en su realización y que ocupen de una forma más agradable y provechosa su tiempo libre. Evaluación: Esta actividad se relazará durante 3 minutos y gana el participante que más golpeos realice. Variante: Igual a la actividad anterior pero por la diagonal izquierda con 1 minuto de golpeo.	
	MIERCOLES	7.00am a 11:00	Internet Guaduas	Realizar plan semanal.		
	JUEVES					
	VIERNES					
35	SABADO	7:00ama 9:00 am	Polideportivo Chaguani	Practicar desplazamientos con algun grado de complejidad de las acciones recurriendo poco a poco a diferentes elementos.	Material: cuerda por pareja, se extendera sobre el piso ejercicios. Caminar normalmente- caminar empinado,- caminar sobre los talones,caminar lateralmete hacia derecha o izquierda, - caminar retrocediendo. Juego : la golosa. Juego por parejas saltar la cuerda. individual saltar hacia atras. Terminacion con juego al gato y al raton se forma un circulo tomados de la mano uno es gato y otro es raton, objetivo del juego a no dejarse atrapar y los demas no dejar romper el muro hecho por las manos. (para que no pase).	

los tiempos son largos y la tematica corta por que los niños y jovenes vienen a distintas horas durante el dia, ya que solamente hay una mesa de ping-pong. La semana anterior Desarrollar habilidadades por medio del juego. Reaccionar con prontitud en la dirección de la pelota.Realizar dominio de la pelota caminando.

Sandra Patricia Navas Enciso		Jeysson Camilo Bustos Moreno LICENCIADO EDUCACIÓN FÍSICA C.C. 1073.505.626
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	VºBº COORDINADOR ZONA

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

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	Tensi de Mesa
DISCAPACIDAD	No hay en el programa
MUNICIPIO	Chaguani
RAMA	Femenino y masculino
SEMANA	DEL 24 de Junio AL 30 de Junio 2019

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion.
No. DE DEPORTISTAS	21

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

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
	LUNES					
38	MARTES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Participar por medio de juegos realizando por medio giros, rotaciones el equibrio	Juego equilibrio multiples con material:. Material varias pelotas de diferentes tamaños. Participantes: colocarse cpor parejas con las pelotas en medio. Situacion. Desplazarse manteniendo el material equilibrado entre uno y otro con lacabeza o con diferentes partes corporales. Consignas: Establecer el acuerdo y la presion suficiente sobre el material. Juego los Cangrejos: Material. una pelota por pareja. Paticipantes: cada dso mantendran una pelota contra su espalda. Situacion: producir giros y rotaciones entre la pareja para seguir compartiendo el material y que no caiga al suelo en la nuevas formulas de traslacion que se vayan encontrando. Consignas: No perder el punto de apoyo de contacto con la pelota.	
39	MIERCOLES	11:00 a 2:00 pm 2:00pm-6:00pm	Escuela Vereda Polonia. Polideportivo Chaguani	Coordinar los brazos y piernas para correr.	Correr elevando las prodillas. -correr llevando los talones lo mas atrás posible - correr en punta de pies con los pasos mas largos posibles. - desplazamiento lateral, dos pasos, un salto. JUEGO: Cambio de Clava: organización: Los alumnos se colocan en hileras en 4 o 5 hileras, detras de una linea de salida. frente a cada hilera y a un distancia de 20 y 30 metros se coloca una clava o una pelota dentro de un cuadrado o circulo. Desarrollo a una orden sale el primero de una hilera, corre a la primera clava, la toma y la lleva al segundo cuadro, para cambiarla, regresa y coloca la segunda clava en el primer cudro. Al rebazaar la linea de salida, sale otro compañero -gaana el grupo que primero termine, sin que ninguna clava quededd fuera de su cuadro.	Reglas de convivencia Actitud del niño 4- ¿Te han hablado? Responde 5- ¿No es tuyo? Pide permiso 6- ¿Tienes? Comparte
	JUEVES	7.00am a 11:00	Internet Guaduas	Realizar plan semanal.		
	VIERNES					
40	SABADO	7:00ama 9:00 am	Polideportivo Chaguani	Incrementar por medio de ejercicios la posibilidad de desplazamientos de los niños.	Carrera lateral cruzando piernas. - correer, inclinarse a tomar impulso y saltar. -correr sincronizando los pasos con el ritmo que marca el profesor. JUEGO: Buscando casa: organización: Se pintan en el piso varios circulos, calculando uno por cada cinco alumnos. Desarrollo: Todos los alumnos trotan suavemente por fuera de los circulos. A la orden del profesor los alumnos deben buscar " la casa", pero solamente se puede ubicar 4 niños por "casa". Se reinicia el juego y todos los alumnos vuelven a participar.	

los tiempos son largos y la tematica corta por que los niños y jovenes vienen a distintas horas durante el dia, ya que solamente hay una mesa de ping-pong. La semana anterior Realizar dominio de la pelota haciendo movimientos de balle. Se habla del valor de la Honestidad
Realizar golpeo de la pelota por la diagonal.Practicar desplazamientos con algun grado de complejidad de las acciones recurriendo poco a poco a diferentes elementos.

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