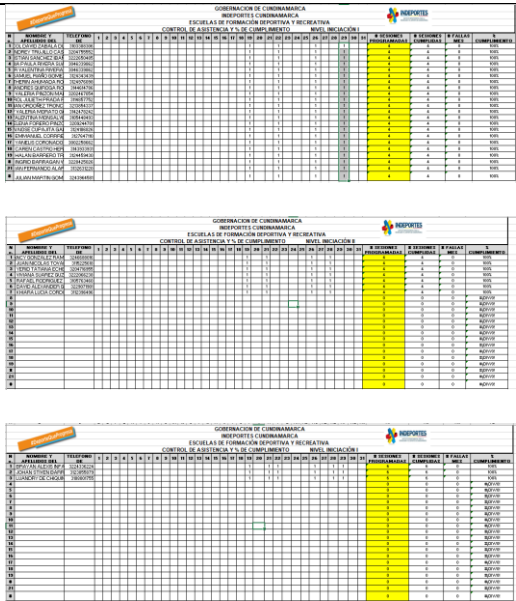
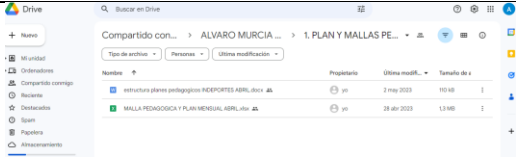
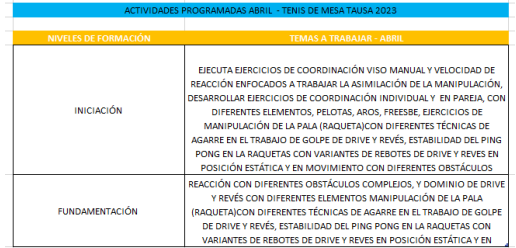


EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE ABRIL - CTO 627 -2023			
Nombre del contratista	.ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ		
Número de identificación	1.075.681.970	Tipo de documento	C.C.
Período informado	01/04/2023 a 30/04/2023	N° de Registro Presupuestal	2023001005 de 23/03/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:		Actividades realizadas:	
		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación , 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.			
		ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: COMUNICADO A ESCUELAS DEL MUNICIPIO	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad			

	<p>EVIDENCIA</p> <p>ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:</p> <p>ASISTENCIA INICIACIÓN 1</p> <p>ASISTENCIA INICIACIÓN 2</p> <p>ASISTENCIA INICIACIÓN 3</p>
<p>3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 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.</p>	<p></p> <p></p> <p>EVIDENCIA</p> <p>ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:</p> <p>PLAN PEDAGÓGICO DE TENIS DE MESA</p> <p>MALLAS PEDAGÓGICAS TENIS DE MESA</p> <p>SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO</p>
<p>4. 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</p>	<p></p> <p>ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS</p>
<p>5. 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</p>	

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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

INDEPORTES CUNDINAMARCA													
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA													
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO													
BENEFICIARIOS	GÉNERO		SECTOR						GRUPOS POBLACIONALES				
	Edades	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Disapados del Municipio	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTES MASculino	AFRODESCENDIENTES FEMENINO	INDIGENAS MASculino
7 años	1	1											
8 años	1	1											
9 años	1	1											
10 años	1	1											
11 años	1	1											
12 años	1	1											
13 años	1	1											
14 años	1	1											
15 años	1	1											
TOTALES	10	10	10	3	10	4							10

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA

6. 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.



ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS

. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.

Google Drive interface showing the 'Compartido conmigo' (Shared with me) section. The page displays a list of shared items, including folders named 'INDICACION 1', 'INDICACION 2', and 'INDICACION 3'. Each folder is shared by 'yo' (me) on '16 mayo 2023'. The interface includes a sidebar with navigation options like 'Inicio', 'Mi unidad', 'Compartidos', and 'Compartido conmigo'. The top bar shows the search bar and navigation icons.

The screenshot shows the Google Drive web interface. At the top, there's a search bar with the text 'Buscar en Drive'. Below it, the breadcrumb path is 'Compartido conmigo > > 3.MAYO > MAYO'. A table lists three items:

Nombre	Propietario	Última modifi...	Tamaño de s
RICACIÓN 1	yo	17 may 2023	—
RICACIÓN 2	yo	17 may 2023	—
RICACIÓN 3	yo	17 may 2023	—

The sidebar on the left contains icons for 'MI unidad', 'Compartidos', 'Recientes', 'Destacados', 'Españ', 'Papelera', and 'Almacenamiento'. At the bottom left, it shows '4.15 GB de 15 GB usado' and a link to 'Ver más almacenamiento'.

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:

PLANEACIONES INICIACIÓN 2 ABRIL

PLANEACIONES INICIACIÓN 1 MAYO

PLANEACIONES INICIACIÓN 2 MAYO

PLANEACIONES INICIACIÓN 3 MAYO

BASE DE DATOS PLACACIÓN Y SOLAMIENTOS - **Insertar** - **Eliminar**

Archivos Inicio Insertar Disposición de página Formato Datos Referencia Vistas Ayuda

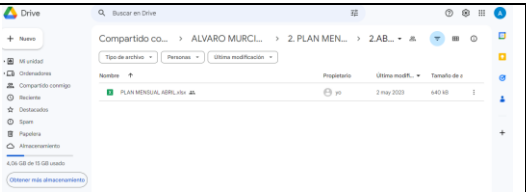
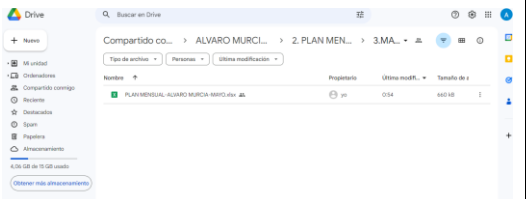
ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8:

BASE DE DATOS DE BENEFICIARIOS

EVIDENCIA DRIVE

deporteformativo@gmail.com

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.



EVIDENCIA

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9:

PLAN MENSUAL ABRIL Y MAYO

10. 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.



PRESENTACION PRUEBAS FISICAS DEPORTE FORMATIV...
28 páginas · 1,8 MB · pdf

2:48 p.m.

Nubia Liliana Niño Indeportes

PRUEBAS FISICAS 2023 - marzo 12.xlsx
551 KB · xlsx

2:48 p.m.

Nubia Liliana Niño Indeportes

Valoración de entrada
Deportes de tiempo y marca

Valoraciones de entrada INDEPORTES.pdf
86 páginas · 4,9 MB · pdf

Cronograma de Ejecución : 10 - 16 de abril

- 1. Test Índice de masa corporal
 - Peso corporal
 - Estatura
 - Perímetro de Cintura
 - Estatura sentada
 - Emvergadura
- 2. Test de 20 metros líneo (Objetivo: velocidad)
- 3. Test de salto largo sin impulso (Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior)
- 4. Salto vertical.
- 5. Test shuttle run 4 x 10 mt (Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación)

➤ Valoraciones de entrada: Con el Objetivo de cada formador tenga información de conducta de entrada de los beneficiarios para la elaboración planes pedagógicos, planeaciones y sesiones

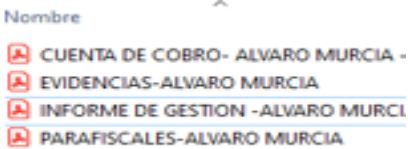
- Deporte de pelota
- Artes y precisión
- Tiempo y marca
- Deporte de Combate

EVIDENCIA

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 10:

CRONOGRAMA TEST Y PRUEBAS DE VALORACIÓN DE ENTRADA

<p>11. 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.</p>	 <p>EVIDENCIA</p> <p>ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11:</p> <p>CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO</p>
<p>12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que le sean solicitados por la coordinación del programa.</p>	<p>Proyecte entre el 8 y 14 de mayo planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realizaran en el departamento, entregare los respectivos informes solicitados por la coordinación del programa en las fechas que me indiquen con las respectivas evidencias.</p>

<p>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	 <p>ANEXO 13 OBLIGACIÓN 13: EVIDENCIA FOTOGRÁFICAS Y ACTA</p>
<p>14. 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.</p>	<p>Entregaré 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.</p>
<p>15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).</p>	 <p>EVIDENCIA ANEXO 15 EVIDENCIA 15: FOTOCARPETA DRIVE CON LOS 5 ARCHIVOS</p>

<p>16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo</p>	<div data-bbox="932 286 1316 660" data-label="Image"> </div> <p>EVIDENCIAS: ANEXO 15 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANIZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS</p>
--	---

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1

CONVOCATORIAS DEL MUNICIPIO DE TAUSA



ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2 ASISTENCIA INICIACIÓN 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																															NIVEL INICIACIÓN I						
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	MAICOL DAVID ZABALA DURAN	3103388306																			1			1				1			1			4	4	0	100%
2	AN ANDREY TRUJILLO CASTAÑO	3204755552																			1			1				1			1			4	4	0	100%
3	CRISTIAN SANCHEZ IBAÑEZ	3222650485																			1			1				1			1			4	4	0	100%
4	MARIA PAULA RIVERA SUAREZ	3046339862																			1			1				1			1			4	4	0	100%
5	NIFER VALENTINA RIVERA SUAREZ	3046339862																			1			1				1			1			4	4	0	100%
6	SAMUEL RIAÑO GOMEZ	3124343439																			1			1				1			1			4	4	0	100%
7	KATHERIN AHUMADA RODRIGUEZ	3124976098																			1			1				1			1			4	4	0	100%
8	ILO ANDRES QUIROGA RODRIGUEZ	3144614786																			1			1				1			1			4	4	0	100%
9	ARIA VALERIA PINZON MARTIN	3202467054																			1			1				1			1			4	4	0	100%
10	KAROL JULIETH PRADA RUIZ	3114857752																			1			1				1			1			4	4	0	100%
11	JOHAN ORDOÑEZ TRONCOSO	3213854337																			1			1				1			1			4	4	0	100%
12	EIDY VALERIA MORATO GOMEZ	3142478242																			1			1				1			1			4	4	0	100%
13	RA VALENTINA MONSALVE GARCIA	3105448493																			1			1				1			1			4	4	0	100%
14	SELENA FORERO PINZON	3209244701																			1			1				1			1			4	4	0	100%
15	JUAN NOSE CUPAJITA GAMBA	3124186826																			1			1				1			1			4	4	0	100%
16	EMMANUEL CORREDOR ROZAS	3127647110																			1			1				1			1			4	4	0	100%
17	YANELIS CORONADO MUMBLA	3002258662																			1			1				1			1			4	4	0	100%
18	CAREN CASTRO HERRERA	3143933931																			1			1				1			1			4	4	0	100%
19	HALAN BARRERO TRUJILLO	3124459430																			1			1				1			1			4	4	0	100%
20	INGRID BARRAGAN VELASQUEZ	3228425026																			1			1				1			1			4	4	0	100%
21	IAN FERNANDO ALARCON LOPEZ	3132631220																			1			1				1			1			4	4	0	100%
22	JULIAN MARTIN GOMEZ CARO	3243964581																			1			1				1			1			4	4	0	100%

#DeporteQueProgresas

**INDEPORTES**

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE AERONÁUTICA
RESERVA DE MATERIALES DE LA FUERZA AEREA

NIVEL INICIACIÓN II

#DeporteQueProgresas

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2 ASISTENCIA INICIACIÓN 3

<div>#DeporteQueProgresar</div>			<div>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO</div>																															<div>INDEPORTES NIVEL INICIACIÓN I</div>			
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	BRAYAN ALEXIS INFANTE LEO	3224336224																			1		1	1				1		1	1			6	6	0	100%
2	JOHAN STIVEN BARRAGAN AH	3123855879																			1		1	1				1		1	1			6	6	0	100%
3	LUANDRY DE CHIQUINQUIRA	3108001755																			1		1	1				1		1	1			6	6	0	100%
4																																		0	0	0	#iDIV/0!
5																																		0	0	0	#iDIV/0!
6																																		0	0	0	#iDIV/0!
7																																		0	0	0	#iDIV/0!
8																																		0	0	0	#iDIV/0!
9																																		0	0	0	#iDIV/0!
10																																		0	0	0	#iDIV/0!
11																																		0	0	0	#iDIV/0!
12																																		0	0	0	#iDIV/0!
13																																		0	0	0	#iDIV/0!
14																																		0	0	0	#iDIV/0!
15																																		0	0	0	#iDIV/0!
16																																		0	0	0	#iDIV/0!
17																																		0	0	0	#iDIV/0!
18																																		0	0	0	#iDIV/0!
19																																		0	0	0	#iDIV/0!
20																																		0	0	0	#iDIV/0!
21																																		0	0	0	#iDIV/0!
22																																		0	0	0	#iDIV/0!

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: PLAN PEDAGÓGICO DE TENIS DE MESA



ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

TENIS DE MESA

Individual: X

Conjunto:

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-8 años
2	Iniciación	9-12 años
3	Iniciación	13-17 años

1. INTRODUCCION

Este proyecto tiene por objeto el desarrollo del tenis de mesa, como deporte de la escuela de formación deportiva del municipio de Tausa, como un programa deportivo extracurricular que contribuya a la formación integral de la niñez y adolescencia, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos, con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia, facilitando la adquisición deportiva desde el juego y actividades innovadoras para así mismo generar conocimientos significativos.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación”.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Estas sesiones van a brindar la oportunidad de vivenciar, descubrir y desarrollar, capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan aprender los diferentes elementos con el objeto de ponerlos en práctica en el tenis de mesa.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

- Contribuir a la formación integral de los niños y jóvenes del municipio de Tausa, por medio de hábitos deportivos en el tenis de mesa, desarrollando los procesos de crecimiento tanto físicos como cognitivos de personalidad y de integridad social.

Los Objetivos específicos:

- Inculcar principios para el rendimiento deportivo, tales como: Puntualidad, trabajo constante, compañerismo y superación personal.
- Interesar a los alumnos por la práctica del Tenis de Mesa como un medio de integración personal y educación deportiva.
- Identificar y realizar actividades que le permitan al alumno mejorar su capacidad física y habilidades en cada una de las categorías.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva en el tenis de mesa del municipio de Tausa. Las sesiones de entrenamiento tendrán lugar en el polideportivo municipal; la administración le otorgó a esta escuela de formación el espacio de entrenamiento los días miércoles y viernes de 2 a 4 de la tarde y de 4 a 6 de la tarde.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que “la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños. “El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un período formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento. Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

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

El Partido

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

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario. En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después).

En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido. Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 o 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 o 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

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

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

- I1:** Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
- I2:** Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
- I3:** Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

- F1:** Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
- F2:** Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
- F3:** Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
				Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz	
				(Coordinación inter e intramuscular)	

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		Coordinación Especial		
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I3
				Anaeróbica	I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I3
				Fuerza Resistencia	I2 – I3
				Fuerza Máxima	I3
				Fuerza Explosiva	I2 – I3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	I2 – I3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	11- 12- 13
				Honestidad	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Disciplina	
				Compañerismo	
				trabajo en equipo	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	12
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	12 - 13
				Empatía	11- 12-13
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	13
				Atención y concentración*	13
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		11-12
			Predeportivos		12
			Mini deportes		13
			Deporte Especifico		13

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios	I1- I2-I3
				Exploración superficies de contacto con la raqueta	I1- I2-I3
				Tipos de agarre	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto específicas drive y revés	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar y rematar)	I1- I2-I3
				Posición en la mesa y juego de piernas	I1- I2-I3
				Posición en servicio	I1- I2-I3
				Saque diagonal	I1- I2-I3
				Saque paralelo	I1- I2-I3
				Saque corto	I1- I2-I3
				Saque largo	

			INDIVIDUAL		I1- I2-I3
				Servicios dirigidos	I1- I2-I3
				Técnica de corte	I1- I2-I3
				Corte con mano derecha	
				Corte con mano izquierda	
				Corte revés derecha	
				Corte revés izquierda	
				Corte drive derecha	
				Corte drive izquierda	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Variedad de efectos	I1- I2-I3
				Efectos y velocidad a la bola	
				Contragolpe	
				Contragolpe drive derecha	
				Contragolpe drive izquierda	
				Contragolpe revés derecha	
				Contragolpe revés izquierda	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollará al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales conllevan a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañados de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BÁSICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera transversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
<p>Básicas</p> <p>Área de Educación Física, recreación y deporte</p>	<p>Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas:</p> <p>Motriz:</p> <p>En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz.</p> <p>Expresiva Corporal</p> <p>Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad.</p> <p>Axiológica Corporal</p> <p>El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el</p>

	conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	<p>Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consciente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva.</p> <p>los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.</p>

Fuente: Construcción propia (Híbrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLÓGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el “fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos”, dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- Excelencia: consiste “en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional”. Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)”.
- Respeto: Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema “Juego Limpio para todos (Fair Play)”.
- Amistad: Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: “la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte”.

10.2. Valores Paralímpicos.

- Coraje: Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- Determinación: Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- Igualdad: Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- Inspiración: Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- Autoestima y Autoconfianza: La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos. De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernó en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- Trabajo en Equipo: El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- Liderazgo: El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común.
- Expresión de Emociones: La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- Relaciones Interpersonales: Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- Comunicación Asertiva: La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo de saque

Se desarrollará de manera individual con ayuda de conos y demarcaciones que nos indicarán la efectividad y precisión de cada participante.

Festivales al interior de la Escuela Deportiva

Se realizarán pequeños fogueos dentro de la escuela, esto nos permitirá observar el alcance evolutivo de los participantes.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRIOS RICIO, J. y col. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Ed. Deportes, 1998, 140 p.

DONSKOI, D. ZATSIORSKI, V. *Biomecánica de los ejercicios físicos: Manual*. Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y educación, 1988. 311p.

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín*.

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN
https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

<https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3>

<https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are>

SECTOR DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ALVARO INRIQUE MURCIA DIAZ
MUNICIPIO	TAJUA

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresas

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



DEPORTE / MODALIDAD:
MUNICIPIO:
NOMBRE DEL FORMADOR:

TENIS DE MESA
 TAUSA
 ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACION
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						Iniciación 3		
	SEDE DE TRABAJO						Salon Comunal Roma		
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO						Iniciación 3		
	SEDE DE TRABAJO						Escuela Chorrillo		
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			Iniciación 1		Iniciación 1			
	SEDE DE TRABAJO			Polideportivo		Polideportivo			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			Iniciación 2		Iniciación 2			
	SEDE DE TRABAJO			Polideportivo		Polideportivo			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			Iniciación 3		Iniciación 3			
	SEDE DE TRABAJO			Polideportivo		Polideportivo			
8 P.M. A 10:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

ALVARO MURCIA

1

ACTIVIDADES PROGRAMADAS ABRIL - TENIS DE MESA TAUSA 2023

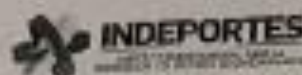
NIVELES DE FORMACIÓN		TEMAS A TRABAJAR - ABRIL	
INICIACIÓN	<p>EJECUTA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VELOCIDAD DE REACCIÓN ENFOCADOS A TRABAJAR LA ASIMILACIÓN DE LA MANIPULACIÓN, DESARROLLAR EJERCICIOS DE COORDINACIÓN INDIVIDUAL Y EN PAREJA, CON DIFERENTES ELEMENTOS, PELOTAS, AROS, FREESBE, EJERCICIOS DE MANIPULACIÓN DE LA PALA (RAQUETA) CON DIFERENTES TÉCNICAS DE AGARRE EN EL TRABAJO DE GOLPE DE DRIVE Y REVÉS, ESTABILIDAD DEL PING PONG EN LA RAQUETAS CON VARIANTES DE REBOTES DE DRIVE Y REVES EN POSICIÓN ESTÁTICA Y EN MOVIMIENTO CON DIFERENTES OBSTÁCULOS</p>		
FUNDAMENTACIÓN	<p>REACCIÓN CON DIFERENTES OBSTÁCULOS COMPLEJOS, Y DOMINIO DE DRIVE Y REVÉS CON DIFERENTES ELEMENTOS MANIPULACIÓN DE LA PALA (RAQUETA) CON DIFERENTES TÉCNICAS DE AGARRE EN EL TRABAJO DE GOLPE DE DRIVE Y REVÉS, ESTABILIDAD DEL PING PONG EN LA RAQUETAS CON VARIANTES DE REBOTES DE DRIVE Y REVES EN POSICIÓN ESTÁTICA Y EN MOVIMIENTO CON</p>		

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA

[illegible]

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS





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

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Reunión de Formadores de Indepor para el municipio de Tarma	03-04-2023	1

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Oficina de Cultura y Deportes de Tarma	10:30 am	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
Formalizar la presentación de Formadores de Indepor en el municipio de Tarma con el coordinador de deportes John Rodríguez.

- ORDEN DEL DÍA:
- Saludo
 - Presentación de Formadores
 - Recordar obligaciones contractuales
 - Acuerdos y Compromisos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

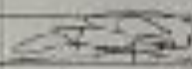
Se realiza el saludo y presentación correspondiente de la formación al coordinador de deportes John Rodríguez de los formadores Edilson Licon de Píez y Álvaro Murcia de Tarma de Andes, se acuerdan las obligaciones para que se conozcan y se llega al acuerdo de cumplir con todas las apoyos semestralmente deportivos cada mes; la certificación se entrega original.

El asesor y/o coordinador de deportes Juan Rodríguez, mantendrá estas competencias y colaborará en todos los aspectos.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Reportar los resultados a tiempo	7 meses del Contrato	Procuraduría
Entregar el expediente completo para el desarrollo de los deportes	7 meses del contrato	Procuraduría, Coordinadores
Presencia en eventos de torneos	4 días de desarrollo	Asesores, Coordinadores
Asistir a reuniones = reuniones deportivas al mes.	7 meses de contrato	Procuraduría

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Juan Carlos Rodríguez Torres	
Ana María Nolasco	Ana María Nolasco



ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 1 ABRIL

#DeporteQueProgres

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios de familiarización, coordinación, manipulación (Agarre Europeo o Lapicero) de la raqueta o pala				
SESION	1				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta	EJERCICIO 1	
 20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 2	<p>Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo</p>
 20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 3	<p>Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,</p>
 20 MIN.		Golpe de drive	EJERCICIO 4	<p>Individualmente tendrán que controlar el ping pong con golpe de drive dentro de un aro, fuera del mismo y desplazandose a varios zonas de juego indicadas, éste golpe se ejecutara con el movimiento previamente enseñado, el ping pong tendrá que no caer al suelo.</p>
 15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.</p>
		Reto	RETO PROXIMA SESION	<p>Puntualidad, compromiso</p>

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

DEPORTE	TENIS DE MESA		VALOR	RESPECTO	FORMADOR	ALVARO MURCIA	
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1	
OBJETIVO:	Identificar y plasmar el proceso de la escuela de formación deportiva en Tenis de Mesa, su jugabilidad y la importancia de su práctica con ejercicios de fundamentación					SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión Lectura	SENSIBILIZACION Lectura sobre el valor del respeto como base fundamental de la convivencia dentro y fuera del proceso formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Ejercicios de activación (Dodge Ball, juego de habilidad y destreza enfocado a mejorar la coordinación viso-manual), movilidad articular, estiramiento	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de objetos y trabajo de	EJERCICIO 1 Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades	
25 MIN.		Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 2 Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objeto, bomba y diferentes variantes dentro y fuera de un aro Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades, coordinando que el objeto nunca caiga al piso, así mejorará su proceso coordinativo viso-manual.	
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	EJERCICIO 3 Ejercicio enfocado a la familiarización del movimiento del ping pong en una superficie plana, la mini mesa ayudará a la coordinación de movimientos, mejorar reflejos y velocidad de reacción	
MIN.				
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. Mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un círculo, cada deportista tendrá que elongar siguiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración consciente para la vuelta a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardíaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.
		Reto	RETO PROXIMA SESION Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al inicio de la sesión.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA		VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA	
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1	
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos					SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de	EJERCICIO 1 Enseñanza del golpe de revés	El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2 Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en	EJERCICIO 3 Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de revés en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,
20 MIN.		Golpe de Drive y Revés	EJERCICIO 4 Ejercicios de coordinación y golpe de drive y revés a la pared	El deportista se ubica frente a una pared, tedrá que golpear el ping pong con la raqueta hacia la pared con golpe de drive y revés en repetidas ocasiones 50 golpes por cada lanzamiento sin que éste caiga al suelo, la variante será en posición de sentados y de rodillas, siempre frente a la pared.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntulidad, Reto	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgres

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor del perdón y la importancia en la vida del ser humano	
15 MIN.		Predeportivos	Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	Enseñanza de la posición inicial del cuerpo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del
20 MIN.		POSICIÓN 2	Posición inicial del cuerpo + elemento	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perden su posición corporal y las indicaciones del formador.
20 MIN.		POSICIÓN 3	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas
20 MIN.		POSICIÓN 4	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	Puntualidad, Reto	

OBSERVACIONES:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.	
15 MIN.		Predeportivos	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos, hacia la derecha, izquierda, atrás, frontal
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa por parejas	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos realizando pases hacia su compañero, éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, tendrá que agarrar la raqueta y hacer que el ping pong vibotee 1 vez en la mesa repetitivamente , el ping pong, no puede caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong por parejas.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y realizar un pase a su compañero logrando que el ping pong revote solo una vez la mesa, realizando varias veces el ejercicio. éste debe recibir el pase y devolver el ping
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PACIENCIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica de drive y el ataque			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la paciencia y la importancia en la vida del ser humano	
15 MIN.		Predeportivos	Activación , juego FUTBOL AMERICANO Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Drive	Enseñanza del lanzamiento de drive	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de movimientos
20 MIN.		Drive	Enseñanza del lanzamiento de drive en parejas	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se ewuivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
20 MIN.		Drive	Enseñanza del lanzamiento de drive en grupos de trabajo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador. Éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse
20 MIN.		Drive	Enseñanza del lanzamiento de drive en grupos de trabajo + Cruzados	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero que se ubicara al otro extreme de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto	

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 2 ABRIL

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa		VALOR	RESPETO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Identificar y plasmar el proceso de la escuela de formación deportiva en Tenis de Mesa, su jugabilidad y la importancia de su práctica con ejercicios de fundamentación				SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión Lectura	SENSIBILIZACION Lectura sobre el valor del respeto como base fundamental de la convivencia dentro y fuera del proceso formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	CALENTAMIENTO Ejercicios de activación (Dodge Ball, juego de habilidad y destreza enfocado a mejorar la coordinación viso-manual), movilidad articular, estiramiento	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 1 Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades	
25 MIN.		Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 2 Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos, bomba y diferentes variantes dentro y fuera de un aro Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades, coordinando que el objeto nunca caiga al piso, así mejorará su proceso coordinativo viso-manual.	
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	EJERCICIO 3 Ejercicio enfocado a la familiarización del movimiento del ping pong en una superficie plana, la mini mesa ayudará a la coordinación de movimientos, mejorar reflejos y velocidad de reacción	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
		Reto	RETO PROXIMA SESION llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión.	Se compartirá las actividades a realizar la próxima sesión, esto como estrategia de motivación.

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa		VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	21/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Identificar y plasmar el proceso de la escuela de formación deportiva en Tenis de Mesa, su jugabilidad y la importancia de su práctica con ejercicios de fundamentación					

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión	<p>SENSIBILIZACION</p> <p>Bienvenida a l programa de Tenis de Mesa. Breve charla sobre el valor de la humildad y su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.</p>	
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Juego de activación (La Mancha o cadena humana) Movilidad articular, estiramiento muscular</p>	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta	<p>EJERCICIO 1</p> <p>Enseñanza de ejercicios enfocados al agarre de la raqueta EUROPEO O LAPICERO y dominio del ping pong con las diferentes superficies de contacto de la raqueta.</p>	
25 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	<p>EJERCICIO 2</p> <p>Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas</p>	<p>Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,</p>
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	<p>EJERCICIO 3</p> <p>Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas</p>	<p>Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,</p>
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	<p>EJERCICIO 4</p> <p>Ejercicios de coordinación y manipulación de la raqueta y el golpe de drive</p>	<p>Individualmente tendrán que controlar el ping pong con golpe de drive dentro de un aro, fuera del mismo y desplazandose a varios zonas de juego indicadas, éste golpe se ejecutara con el movimiento previamente enseñado, el ping pong tendrá que no caer al suelo.</p>
		Reto	<p>RETO PROXIMA SESION</p> <p>llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inicar la sesion .</p>	<p>Se compartirá las activiades a realizar la proxima sesión, esto como estrategia de motivación.</p>

OBSERVACIONES:

DEPORTE	Tenis de Mesa	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la confianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia		
		Reflexión Lectura	SENSIBILIZACION		
25 MIN.	FASE INICIAL	Juego Pre-deportivo	Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular		
			CALENTAMIENTO		
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	Enseñanza del golpe de revés	El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.	
25 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
25 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un círculo, cada deportista tendrá que elongar siguiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración consciente para la vuelta a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardiaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Se compartirá las actividades a realizar la próxima sesión, esto como estrategia de motivación.	

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa		VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego					
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexión Lectura	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor del perdón y la importancia en la vida del ser humano		
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	CALENTAMIENTO	Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular		
35 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	EJERCICIO 1	Enseñanza de la posición inicial del cuerpo	Con en centro de gravaedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador.	
25 MIN.		POSICIÓN 2	EJERCICIO 2	Posición inicial del cuerpo + elemento	Con en centro de gravaedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perden su posición corporal y las indicaciones del formador.	
20 MIN.		POSICIÓN 3	EJERCICIO 3	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravaedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estírmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento . Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	
OBSERVACIONES:						

DEPORTE	Tenis de Mesa	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión Lectura	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.	
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos, hacia la derecha, izquierda, atrás, frontal
25 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa por parejas	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos realizando pases hacia su compañero, éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, tendrá que agarrar la raqueta y hacer que el ping pong vibotee 1 vez en la mesa repetitivamente , el ping pong, no puede caer al suelo.
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Se comparará las actividades a realizar la proxima sesión, esto como estrategia de motivación.

OBSERVACIONES:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa		VALOR	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque				SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
<div>10 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexión Lectura	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatia y la importancia en diferentes contextos sociales.	
<div>15 MIN.</div>		Juego Pre-deportivo	CALENTAMIENTO Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
<div>35 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1 Enseñanza del lanzamiento de revés	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
<div>25 MIN.</div>		Revés	EJERCICIO 2 Golpe de drive a la pared	
<div>20 MIN.</div>		Revés	EJERCICIO 3 Golpe de drive a la pared con 1 rebote en el suelo	
<div>15 MIN.</div>	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 3 ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO									
DEPORTE	Tennis de Mesa		VALOR	EMPATIA		FORMADOR	ALVARO MURCIA		
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	19/04/2023		NIVEL	INICIACIÓN 3		
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque					SESION	1		
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)				
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION						
		Bienvenida Reflexión	Lectura sobre el valor del respeto como base fundamental de la convivencia dentro y fuera del proceso formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de este mismo valor						
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO						
			Ejercicios de activación (Dodge Ball, juego de habilida y destreza enfocado a mejora la coordinación viso-manual) , movilidad articular, estiramiento						
25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 1						
		Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 2						
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	EJERCICIO 3						
20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4						
									
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION						
		Reto	RETO PROXIMA SESION						
OBSERVACIONES:									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a l programa de Tenis de Mesa. Breve charla sobre el valor de la humildad y su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Juego de activación (La Mancha o cadena humana) Movilidad articular, estiramiento muscular	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta	EJERCICIO 1 Enseñanza de ejercicios enfocados al agarre de la raqueta EUROPEO O LAPICERO y dominio del ping pong con las diferentes superficies de contacto de la raqueta.	
 20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 2 Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,
 20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 3 Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo.
 20 MIN.		Golpe de drive	EJERCICIO 4 Ejercicios de coordinación y manipulación de la raqueta y el golpe de drive	Individualmente tendrán que controlar el ping pong con golpe de drive dentro de un año, fuera del mismo y desplazandose a varios zonas de juego indicadas, éste golpe se ejecutara con el movimiento previamente enseñado, el ping pong tendrá que no caer al suelo.
 15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, compromiso	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inicar la sesión .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	23/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la confianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia	
15 MIN.		Predeportivos	Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	Enseñanza del golpe de revés	El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo.
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de revés en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo.
20 MIN.		Golpe de Drive y Revés	Ejercicios de coordinación y golpe de drive y revés a la pared	El deportista se ubica frente a una pared, tendrá que golpear el ping pong con la raqueta hacia la pared con golpe de drive y revés en repetidas ocasiones 50 golpes por cada lanzamiento sin que éste caiga al suelo, la variante será en posición de sentados y de rodillas, siempre frente a la pared.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizará un ejercicio adicional al inicar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Browe Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.		
15 MIN.		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
25 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	Activación : práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular		
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa		Con el agarre que mas se le facilite al deportista, éste tendrá que agarra la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos, hacia la derecha, izquierda, atrás, frontal
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa por parejas.		Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos realizando pases hacia su compañero. éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong.		Con el agarre que mas se le facilite al deportista, tendrá que agarra la raqueta y hacer que el ping pong vibotee 1 vez en la mesa repetitivamente , el ping pong, no puede caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong por parejas.		Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y realizar un pase a su compañero logrando que el ping pong revote solo una vez la mesa, realizando varias veces el ejercicio. éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo el ping pong
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación		Estira lenta y pausadamente, Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	Puntualidad, Reto		Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa	VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatía y la importancia en diferentes contextos sociales.	
15 MIN.		Predeportivos	Activación : juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	Enseñanza de la posición inicial del cuerpo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador.
20 MIN.		POSICIÓN 2	Posición inicial del cuerpo + elemento	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perder su posición corporal y las indicaciones del formador.
20 MIN.		POSICIÓN 3	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas sin dejarla caer al piso segun las indicaciones del formador.
20 MIN.		POSICIÓN 4	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas por debajo de la mesa siguiendo las indicaciones del formador.
15 MIN.		Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente, Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
	FASE FINAL	Reto	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesión .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	Tenis de Mesa		VALOR	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	29/04/2023	NIVEL	INICIACIÓN 3
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque					
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO			
25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del lanzamiento de revés	<p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.</p>	
20 MIN.		Revés	EJERCICIO 2	Golpe de drive a la pared		
20 MIN.		Revés	EJERCICIO 3	Golpe de drive a la pared con 1 rebote en el suelo		
20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4	Golpe de drive en la mesa		
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	<p>Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión</p>	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	<p>Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .</p>	

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 1 MAYO

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO



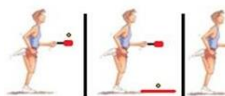
DEPORTE	TENIS DE MESA		VALOR	RESPECTO	FORMADOR	ALVARO MURCIA	
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I	
OBJETIVO:	Identificar y plasmar el proceso de la escuela de formación deportiva en Tenis de Mesa, su jugabilidad y la importancia de su práctica con ejercicios de fundamentación					SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión Lectura	LECTURA sobre el valor del respeto como base fundamental de la convivencia dentro y fuera del proceso formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	Ejercicios de activación (Dodge Ball, juego de habilidad y destreza enfocado a mejorar la coordinación viso-manual), movilidad articular, estiramiento	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades	
25 MIN.		Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos, bomba y diferentes variantes dentro y fuera de un aro Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades, coordinando que el objeto nunca caiga al piso, así mejorará su proceso coordinativo viso-manual.	
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	Ejercicio enfocado a la familiarización del movimiento del ping pong en una superficie plana, la mini mesa ayudará a la coordinación de movimientos, mejorar reflejos y velocidad de reacción	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un círculo, cada deportista tendrá que elongar siguiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración consciente para la vuelta a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardíaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Se compartirá las actividades a realizar la próxima sesión, esto como estrategia de motivación.

OBSERVACIONES:

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios de familiarización, coordinación, manipulación (Agarre Europeo o Lapicero) de la raqueta o pala			SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a l programa de Tenis de Mesa. Breve charla sobre el valor de la humildad y su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de activación (La Mancha o cadena humana) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta	EJERCICIO 1	Enseñanza de ejercicios enfocados al agarre de la raqueta EUROPEO O LAPICERO y dominio del ping pong con las diferentes superficies de contacto de la raqueta.	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Golpe de drive	EJERCICIO 4	Ejercicios de coordinación y manipulación de la raqueta y el golpe de drive	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, compromiso	

OBSERVACIONES:



Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,

Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,

Individualmente tendrán que controlar el ping pong con golpe de drive dentro de un aro, fuera del mismo y desplazandoc a varios zonas de juego indicadas, éste golpe se ejecutara con el movimiento previemanete enseñado, el ping pong tendrá que no caer al suelo.

se forma un círculo y se trabaja el estiramiento y vuelta a la calma

Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesión .

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia		
		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del golpe de revés	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,	
20 MIN.		Golpe de Drive y Revés	EJERCICIO 4	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de revés en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de coordinación y golpe de drive y revés a la pared	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	El deportista se ubica frente a una pared, tedrá que golpear el ping pong con la raqueta hacia la pared con golpe de drive y revés en repetidas ocasiones 50 golpes por cada lanzamiento sin que éste caiga al suelo, la variante será en posición de sentados y de rodillas, siempre frente a la pared.	
			Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
			Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.	
15 MIN.		Predeportivos	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos, hacia la derecha, izquierda, atrás, frontal
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa por parejas	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos realizando pases hacia su compañero, éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, tendrá que agarrar la raqueta y hacer que el ping pong vibotee 1 vez en la mesa repetitivamente , el ping pong, no puede caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong por parejas.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y realizar un pase a su compañero logrando que el ping pong revote solo una vez la mesa, realizando varias veces el ejercicio. éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo el ping pong
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego			SESION	5
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor del perdón y la importancia en la vida del ser humano		
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
 25 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	EJERCICIO 1	Enseñanza de la posición inicial del cuerpo Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador.	
 20 MIN.		POSICIÓN 2	EJERCICIO 2	Posición inicial del cuerpo + elemento Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perder su posición corporal y las indicaciones del formador.	
 20 MIN.		POSICIÓN 3	EJERCICIO 3	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas sin dejarla caer al piso segun las indicaciones del formador.	
 20 MIN.		POSICIÓN 4	EJERCICIO 4	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas por debajo de la mesa siguiendo las indicaciones del formador.	
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion.	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PACIENCIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica de drive y el ataque				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> <div>5 MIN.</div> </div>	FASE INICIAL	TEMÁTICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la paciencia y la importancia en la vida del ser humano	
<div> <div>15 MIN.</div> </div>		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular
<div> <div>25 MIN.</div> </div>	FASE CENTRAL	Drive	EJERCICIO 1	Enseñanza del lanzamiento de drive Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
<div> <div>20 MIN.</div> </div>		Drive	EJERCICIO 2	Enseñanza del lanzamiento de drive en parejas Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se ewunvoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
<div> <div>20 MIN.</div> </div>		Drive	EJERCICIO 3	Enseñanza del lanzamiento de drive en grupos de trabajo Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamineto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.
<div> <div>20 MIN.</div> </div>		DRIVE	EJERCICIO 4	Enseñanza del lanzamiento de drive en grupos de trabajo + Cruzados Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero que se ubicara al otro extreme de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.
<div> <div>15 MIN.</div> </div>	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntulidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatia y la importancia en diferentes contextos sociales.	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del lanzamiento de revés Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 2	Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 3	Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamineto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4	Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntulidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque				

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1	<p>Enseñanza del lanzamiento de revés</p> <p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamente enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.</p>
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 2	<p>Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas</p> <p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.</p>
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 3	<p>Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo</p> <p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamieto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.</p>
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4	<p>Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados</p> <p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.</p>
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación</p> <p>Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión</p>
		Reto	RETO PROXIMA SESION	<p>Puntulidad, Reto</p> <p>Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .</p>

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque				
				SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatia y la importancia en diferentes contextos sociales.	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1 Enseñanza del lanzamiento de revés	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 2 Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 3 Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador , éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamineto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4 Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntulidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor del perdón y la importancia en la vida del ser humano	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	EJERCICIO 1 Enseñanza de la posición inicial del cuerpo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador.
 20 MIN.		POSICIÓN 2	EJERCICIO 2 Posición inicial del cuerpo + elemento	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perder su posición corporal y las indicaciones del formador.
 20 MIN.		POSICIÓN 3	EJERCICIO 3 Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas sin dejarla caer al piso segun las indicaciones del formador.
 20 MIN.		POSICIÓN 4	EJERCICIO 4 Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas por debajo de la mesa siguiendo las indicaciones del formador.
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas débiles del rival anteriormente analizadas				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque	
 20 MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraente.	
 20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	juego para observar falencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir	
 20 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 15 MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecuta efectos en varias superficies de contacto con ciertos grados de dificultad				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraente. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar fallas y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al inicio de la sesión .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realiza y enfrenta a sus compañero en diferentes actividades coordinativas y de juego real ejecutando todos los gestos técnicos				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraentente. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar falencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inicar la sesion .

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:PLANEACIONES INICIACIÓN 2 MAYO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA		VALOR	RESPETO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Identificar y plasmar el proceso de la escuela de formación deportiva en Tenis de Mesa, su jugabilidad y la importancia de su práctica con ejercicios de fundamentación					
SESION	1					

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión Lectura	SENSIBILIZACION Lectura sobre el valor del respeto como base fundamental de la convivencia dentro y fuera del proceso formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	CALENTAMIENTO Ejercicios de activación (Dodge Ball, juego de habilidad y destreza enfocado a mejorar la coordinación viso-manual), movilidad articular, estiramiento	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 1 Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades	
25 MIN.		Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	EJERCICIO 2 Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos, bomba y diferentes variantes dentro y fuera de un aro Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades, coordinando que el objeto nunca caiga al piso, así mejorará su proceso coordinativo viso-manual.	
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	EJERCICIO 3 Ejercicio enfocado a la familiarización del movimiento del ping pong en una superficie plana, la mini mesa ayudará a la coordinación de movimientos, mejorar reflejos y velocidad de reacción	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un círculo, cada deportista tendrá que elongar siguiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración consciente para la vuelta a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardíaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.
		Reto	RETO PROXIMA SESION llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión.	Se compartirá las actividades a realizar la próxima sesión, esto como estrategia de motivación.

OBSERVACIONES:

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	5/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios de familiarización, coordinación, manipulación (Agarre Europeo o Lapicero) de la raqueta o pala			SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a l programa de Tenis de Mesa. Breve charla sobre el valor de la humildad y su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de activación (La Mancha o cadena humana) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta	EJERCICIO 1	Enseñanza de ejercicios enfocados al agarre de la raqueta EUROPEO O LAPICERO y dominio del ping pong con las diferentes superficies de contacto de la raqueta.	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Golpe de drive	EJERCICIO 4	Ejercicios de coordinación y manipulación de la raqueta y el golpe de drive	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, compromiso	

OBSERVACIONES:



Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,

Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,

Individualmente tendrán que controlar el ping pong con golpe de drive dentro de un aro, fuera del mismo y desplazandoc a varios zonas de juego indicadas, éste golpe se ejecutara con el movimiento previemanete enseñado, el ping pong tendrá que no caer al suelo.

se forma un círculo y se trabaja el estiramiento y vuelta a la calma

Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesión .

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	6/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia		
		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del golpe de revés	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,	
20 MIN.		Golpe de Drive y Reves	EJERCICIO 4	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de reves en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Ejercicios de coordinación y golpe de drive y reves a la pared	
				Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	
				Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
				Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.	
15 MIN.		Predeportivos	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos, hacia la derecha, izquierda, atrás, frontal
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa por parejas	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y presionar el ping pong en la mesa y hacer movimientos repetitivos realizando pases hacia su compañero, éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista, tendrá que agarrar la raqueta y hacer que el ping pong vibotee 1 vez en la mesa repetitivamente , el ping pong, no puede caer al suelo.
20 MIN.		Manipulación de la raqueta en la mesa + Viboteo	Enseñanza de la superficie de contacto (mesa) a utilizar en el juego del tenis de mesa con pivoteo del ping pong por parejas.	Con el agarre que mas se le facilite al deportista y en parejas, frente frente a ambos extremos de la mesa, éste tendrá que agarrar la raqueta y realizar un pase a su compañero logrando que el ping pong revote solo una vez la mesa, realizando varias veces el ejercicio. éste debe recibir el pase y devolver el ping pong, el objetivo principal es no dejarlo caer al suelo el ping pong
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego				
				SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor del perdón y la importancia en la vida del ser humano	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	EJERCICIO 1	Enseñanza de la posición inicial del cuerpo Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador.
 20 MIN.		POSICIÓN 2	EJERCICIO 2	Posición inicial del cuerpo + elemento Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perder su posición corporal y las indicaciones del formador.
 20 MIN.		POSICIÓN 3	EJERCICIO 3	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas sin dejarla caer al piso segun las indicaciones del formador.
 20 MIN.		POSICIÓN 4	EJERCICIO 4	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportista se desplazará lateralmente alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas por debajo de la mesa siguiendo las indicaciones del formador.
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion.

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PACIENCIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica de drive y el ataque				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div> <div>5 MIN.</div> </div>	FASE INICIAL	TEMÁTICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la paciencia y la importancia en la vida del ser humano	
<div> <div>15 MIN.</div> </div>		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
<div> <div>25 MIN.</div> </div>	FASE CENTRAL	Drive	EJERCICIO 1 Enseñanza del lanzamiento de drive	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
<div> <div>20 MIN.</div> </div>		Drive	EJERCICIO 2 Enseñanza del lanzamiento de drive en parejas	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se ewunvoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
<div> <div>20 MIN.</div> </div>		Drive	EJERCICIO 3 Enseñanza del lanzamiento de drive en grupos de trabajo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamineto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.
<div> <div>20 MIN.</div> </div>		DRIVE	EJERCICIO 4 Enseñanza del lanzamiento de drive en grupos de trabajo + Cruzados	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero que se ubicara al otro extreme de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.
<div> <div>15 MIN.</div> </div>	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntulidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatía y la importancia en diferentes contextos sociales.	
Predeportivos		CALENTAMIENTO	Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del lanzamiento de revés Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
Revés		EJERCICIO 2	Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.	
Revés		EJERCICIO 3	Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador , éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamineto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.	
Revés		EJERCICIO 4	Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.	
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
Reto		RETO PROXIMA SESION	Puntulidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque			SESION	8

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatía y la importancia en diferentes contextos sociales.
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación , juego cadenita, Movilidad articular, estiramiento muscular
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1 Enseñanza del lanzamiento de revés
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 2 Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 3 Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4 Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto

<p>En mesa redonda, sentados, se disponen a escuchar los temas ya actividades previstos para la sesión</p>
<p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.</p>
<p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.</p>
<p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador , éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamieto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.</p>
<p>Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.</p>
<p>Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión</p>
<p>Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .</p>

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas débiles del rival anteriormente analizadas				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contrahicante. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar fallencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Ejecuta efectos en varias supeficies de contacto con ciertos grados de dificultad				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1 Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque	
20 MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2 Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa seun las fallas de mi contraencante.	
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3 juego para observar falencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir	
20 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
15 MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Ejecuta efectos en varias superficies de contacto con ciertos grados de dificultad				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas débiles del rival anteriormente analizadas				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraentente. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar fallencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión .

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia		
		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del golpe de revés	El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de revés en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,
20 MIN.		Golpe de Drive y Revés	EJERCICIO 4	Ejercicios de coordinación y golpe de drive y revés a la pared	El deportista se ubica frente a una pared, tedrá que golpear el ping pong con la raqueta hacia la pared con golpe de drive y revés en repetidas ocasiones 50 golpes por cada lanzamiento sin que éste caiga al suelo, la variante será en posición de sentados y de rodillas, siempre frente a la pared.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .
OBSERVACIONES:					

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 3 MAYO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA		VALOR	RESPETO	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA		FECHA	3/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Identificar y plasmar el proceso de la escuela de formación deportiva en Tenis de Mesa, su jugabilidad y la importancia de su práctica con ejercicios de fundamentación					
SESION	1					

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Reflexión Lectura	LECTURA sobre el valor del respeto como base fundamental de la convivencia dentro y fuera del proceso formativo Desarrollo lecturas y actividades sobre el respeto, enfocando actividades grupales de éste mismo valor	
15 MIN.		Juego Pre-deportivo	Ejercicios de activación (Dodge Ball, juego de habilidad y destreza enfocado a mejorar la coordinación viso-manual), movilidad articular, estiramiento	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades	
25 MIN.		Manipulación de objetos y trabajo de coordinación viso-manual	Enseña movimientos básicos caminar, correr, saltar, con la manipulación de objetos, bomba y diferentes variantes dentro y fuera de un aro Actividades sugeridas: lanzar diferentes objetos hacia distintas direcciones utilizando manos y dos lateralidades, coordinando que el objeto nunca caiga al piso, así mejorará su proceso coordinativo viso-manual.	
20 MIN.		Coordinación Viso-Manual / Mini mesa	Ejercicio enfocado a la familiarización del movimiento del ping pong en una superficie plana, la mini mesa ayudará a la coordinación de movimientos, mejorar reflejos y velocidad de reacción	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	Se formará un círculo, cada deportista tendrá que elongar siguiendo los movimientos del instructor, esto con una respiración consciente para la vuelta a la calma y bajar pulsaciones y ritmo cardíaco, resaltar el trabajo realizado en la sesión.
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Se compartirá las actividades a realizar la próxima sesión, esto como estrategia de motivación.

OBSERVACIONES: La sesión estuvo cargada de curiosidad por los deportistas y su deseo de practicar aceleradamente en la mesa de juego, pues es una sensación normal, ya que nunca se había practicado éste deporte en el municipio.

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	5/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios de familiarización, coordinación, manipulación (Agarre Europeo o Lapicero) de la raqueta o pala			SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a l programa de Tenis de Mesa. Breve charla sobre el valor de la humildad y su práctica dentro y fuera de la sesión de entrenamiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de activación (La Mancha o cadena humana) Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta	EJERCICIO 1	Enseñanza de ejercicios enfocados al agarre de la raqueta EUROPEO O LAPICERO y dominio del ping pong con las diferentes superficies de contacto de la raqueta.	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta en grupos	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Golpe de drive	EJERCICIO 4	Ejercicios de coordinación y manipulación de la raqueta y el golpe de drive	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, compromiso	

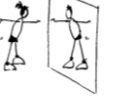
OBSERVACIONES: Los deportistas se observan motivados por la práctica del tenis de mesa, su proceso de aprendizaje y los diferentes ejercicios que ven en la sesión

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	6/03/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la confianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia		
15 MIN.		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del golpe de revés El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de revés en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,	
20 MIN.		Golpe de Drive y Reves	EJERCICIO 4	Ejercicios de coordinación y golpe de drive y reves a la pared El deportista se ubica frente a una pared, tendrá que golpear el ping pong con la raqueta hacia la pared con golpe de drive y reves en repetidas ocasiones 50 golpes por cada lanzamiento sin que éste caiga al suelo, la variante será en posición de sentados y de rodillas, siempre frente a la pared.	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	

OBSERVACIONES: A medida que van pasando las sesiones, se nota la gran motivación de los chicos por la práctica del tenis de mesa, evidenciando su entusiasmo en los ejercicios y su ejecución repetida para corregir falencias en la técnica.

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la confianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia		
15 MIN.		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del golpe de revés	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas	
20 MIN.		Golpe de Drive y Reves	EJERCICIO 4	Ejercicios de coordinación y golpe de drive y reves a la pared	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	

OBSERVACIONES: A medida que van pasando las sesiones, se nota la gran motivación de los chicos por la práctica del tenis de mesa, evidenciando su entusiasmo en los ejercicios y su ejecución repetida para corregir falencias en la técnica.

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	PERDÓN	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	12/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Realizar ejercicios metodológicos hacia la practica de la posición inicial del cuerpo en la mesa a la hora de iniciar un juego				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor del perdón y la importancia en la vida del ser humano		
		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
				Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
25 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 1	EJERCICIO 1	Enseñanza de la posición inicial del cuerpo	
				Con en centro de graavedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador.	
20 MIN.		POSICIÓN 2	EJERCICIO 2	Posición inicial del cuerpo + elemento	
				Con en centro de graavedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador cada jugador lanzará la pelota encima de su cabeza sin dejar caerla al piso y se desplazará sin perden su posición corporal y las indicaciones del formador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 3	EJERCICIO 3	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	
				Con en centro de graavedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas sin dejarla caer al piso segun las indicaciones del formador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	POSICIÓN 4	EJERCICIO 4	Posición inicial del cuerpo + elemento en pareja	
				Con en centro de graavedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta compas de pies al ancho de los hombros, el deportsta se desplazará lateralemnte alrededor de la mesa sin tocarla según las indicaciones del formador en pareja uno al frente del otro con una pelota cada uno, se desplazarán al rededor de la mesa lanzando la pelotas por debajo de la mesa siguiendo las indicaciones del formador.	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	
				Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
	FASE FINAL	Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto	
				Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	13/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Ejecuta efectos en varias supeficies de contacto con ciertos grados de dificultad				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION		
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
25 MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1		
20 MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2		
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión	
15 MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	EMPATIA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMÁTICA Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatia y la importancia en diferentes contextos sociales.	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Activación , juego los espejos, Movilidad articular, estiramiento muscular	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1 Enseñanza del lanzamiento de revés	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 2 Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 3 Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador , éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamineto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.
 20 MIN.		Revés	EJERCICIO 4 Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados	Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.
 15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION Puntulidad, Reto	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA	
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III	
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios metodológicos hacia la practica de la técnica del revés y el ataque				SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la empatía y la importancia en diferentes contextos sociales.
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , juego cadenita, Movilidad articular, estiramiento muscular
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Revés	EJERCICIO 1	Enseñanza del lanzamiento de revés Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar cierta cantidad de pelotas con la técnica de revés previamnte enseñada hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador.
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Revés	EJERCICIO 2	Enseñanza del lanzamiento de revés en parejas Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con la técnica de revés cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma, hasta que se equivoquen y pasará otra pareja a realizar la actividad.
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Revés	EJERCICIO 3	Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar con tecnica de revés a su compañero cierta cantidad de pelotas hacia varias zonas de la mesa según las indicaciones del formador , éste tendrá que responderla de igual forma y ubicarse detrás de su compañero, cada uno intentará realizar un lanzamieto hacia su rival, haciendo fila detras de su oponente al frente luego de su lanzamiento.
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Revés	EJERCICIO 4	Enseñanza del lanzamiento de revés en grupos de trabajo + Cruzados Con en centro de gravedad bajo, articulación de rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y compas de los pies al ancho de los hombros, el agarre de la raqueta estilo europeo o lapicero tendrá que lanzar a su compañero con técnica de revés, éste se ubicara al otro extremo de la mesa en diagonal cierta cantidad de pelotas según las indicaciones del formador, éste tendrá que responderla de igual forma la mayor cantidad de veces.
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estirmaineto, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntulidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	20/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas débiles del rival anteriormente analizadas				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraejecutor. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar fallencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	24/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Ejecuta efectos en varias superficies de contacto con ciertos grados de dificultad				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraentente. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar fallencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inicar la sesion .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Ejecuta efectos en varias supeficies de contacto con ciertos grados de dificultad				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	27/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar diferentes clases de saque con la ejecución de efectos y lanzamientos hacia zonas débiles del rival anteriormente analizadas				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5</div> MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la responsabilidad y la importancia en la vida del deportista tanto en el deporte como en la parte académica y cotidianidad. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Activación , práctica de Ultimate, Movilidad articular, estiramiento muscular 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">25</div> MIN.	FASE CENTRAL	Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 1	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Manipulación del ping pong a la hora del saque	EJERCICIO 2	Ejercicios enfocados hacia el control y dominio del ping pong en la mesa al momento del saque con variantes de desplazamiento en la mesa según las fallas de mi contraejecutor. 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.		Juego	EJERCICIO 3	Juego para observar fallencias y evoluciones en cada deportista, y así corregir 
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">20</div> MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor y relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">15</div> MIN.		Reto	RETO PROXIMA SESION	Puntualidad, Reto Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue después de la hora realizará un ejercicio adicional al iniciar la sesión .

DEPORTE	TENIS DE MESA	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	ALVARO MURCIA
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	31/05/2023	NIVEL	INICIACIÓN III
OBJETIVO:	Practicar el golpe de drive y diferentes actividades coordinativas para afianzar gestos técnicos				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Bienvenida Reflexión	SENSIBILIZACION	<p>Bienvenida a la sesión Breve Charla sobre el valor de la cofianza y la importancia en el proceso de aprendizaje del deporte formativo y su alto valor en la competencia</p> 	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	<p>Activación (juego la lleva) Movilidad articular, estiramiento muscular</p> 	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés	EJERCICIO 1	<p>Enseñanza del golpe de revés</p> <p>El deportista tendrá que agarrar la raqueta como más se le facilite, éste controlará el ping pong dándole golpes seguidos hacia arriba de su cabeza con golpe de revés previamente explicado sin que el ping pong caiga al suelo.</p>	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 2	<p>Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas</p> <p>Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong en repetidas ocasiones hasta una zona final deslizando el ping pong a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,</p>	
20 MIN.		Agarre de pala o raqueta Golpe de Revés en grupo	EJERCICIO 3	<p>Ejercicios de coordinación y manipulación en parejas</p> <p>Por parejas, cada pareja tendrá que llevar el ping pong con golpe de revés en repetidas ocasiones hasta una zona final pivotenado el ping pong a una altura considerable a la raqueta del compañero sin que éste caiga al suelo,</p>	
20 MIN.		Golpe de Drive y Revés	EJERCICIO 4	<p>Ejercicios de coordinación y golpe de drive y revés a la pared</p> <p>El deportista se ubica frente a una pared, tedrá que golpear el ping pong con la raqueta hacia la pared con golpe de drive y revés en repetidas ocasiones 50 golpes por cada lanzamiento sin que éste caiga al suelo, la variante será en posición de sentados y de rodillas, siempre frente a la pared.</p>	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación</p> <p>Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejory relajar las fibras musculares, reflexión personal de la actividad vista en la sesión</p>	
		Reto	RETO PROXIMA SESION	<p>Puntualidad, Reto</p> <p>Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .</p>	
OBSERVACIONES:					

1

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MENSUAL ABRIL Y MAYO

 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE					
MES:		ABRIL		MUNICIPIO: TAUSA	
LUGAR:		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		HORARIO: Mie-Vie-2:00-6:00pm Sabado-9:00-11:00am	
NIVEL		INICIACIÓN		FUNDAME	
CLASES		ABRIL		ABRIL	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X
			COMPANERISMO	X	X
			JUSTICIA	X	
			COOPERACION		X
		VALORES PERSONALES	LEALTAD	X	
			TRABAJO EN EQUIPO		X
			HUMILDAD	X	
			OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA	X	X
		VALORES DEL OLIMPISMO	PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO		
			RECUMPE		
			NSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	EXCELENCIA		X
			RESPECTO		
			AMISTAD	X	
			CORAJE		X
			DETERMINACIÓN	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	IGUALDAD		
			DETERMINACIÓN		
			INTRODUCCIÓN		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X
			SOSTENER	X	X
			MANIPULAR		X
			CAMINAR	X	X
			LANZAR	X	X
			CAPTURAR		
	CAPACIDADES CONDICIONALES	CORRER	X	X	
		SALTAR			
		FUERZA			
		VELOCIDAD			
		FLEXIBILIDAD			
	ELEMENTOS TÉCNICOS	RESISTENCIA	X	X	
		AGARRE DE	X		
		POSICIONES	X	X	
		GOLPE DE C		X	
		GOLPE DE F			
MANEJO DE		X	X		
POSICION B		X	X		
GOLPES		X	X		
JUEGOS DE		X	X		
JUEGOS TR					
ELEMENTOS TÁCTICOS	ACTIVIDADES				
	CIRCUITOS				
	FESTIVALES	X	X		
	ESTIRAMIENTOS	X	X		
	MENTACIÓN DE LA CLASE	X	X		
RECREATIVO	(VALORES, EJERCICIOS, PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES:		MAYO		MUNICIPIO: TAUSA	
LUGAR:		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		HORARIO I Mie-Vie-2:00-6:00pm Sabado-9:00-11:00am	
NIVEL:		INICIACIÓN		FUNDAME X	
CLASES		MAYO		MAYO	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X	X
			RESPONSAB	X	X
			COMPañER	X	X
			JUSTICIA	X	
			COOPERACI		X
		VALORES PERSONALES	LEALTAD	X	
			TRABAJO EN EQUIPO		X
			HUMILDAD	X	
			OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA	X	X
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA		X
			RESPECTO		
			AMISTAD	X	
			CORAJE		X
			DETERMINACIÓN	X	X
			IGUALDAD		
			DETERMINACIÓN		
	PARTE CENTRAL	PARTE INICIAL	INTRODUCCIÓN		
			MOVILIDAD		
			ARTICULAR	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X
			SOSTENER	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	MANIPULAR		X
			CAMINAR	X	X
			LANZAR	X	X
			CAPTURAR		
			CORRER	X	X
			SALTAR		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		
			VELOCIDAD		
			FLEXIBILIDAD		
			RESISTENCIA	X	X
			AGARRE DE	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICIONES	X	X
			GOLPE DE D		X
			GOLPE DE R		
			MANEJO DE	X	X
			POSICION B	X	X
		ELEMENTOS TÁCTICOS	GOLPES	X	X
			JUEGOS DE	X	X
			JUEGOS TR		
			ACTIVIDADES		
			CIRCUITOS		
	PARTE FINAL	RECREATIVO	FESTIVALES	X	X
			ESTIRAMIENTOS	X	X
			MENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS, PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X

FIRMA FORMADOR:

ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 10: CRONOGRAMA TEST Y PRUEBAS DE VALORACIÓN DE ENTRADA

Cronograma de Ejecución : 10 - 16 de abril

- 1. Test índice de masa corporal
 - Peso corporal
 - Estatura
 - Perímetro de Cintura
 - Estatura sentado
 - Envergadura
- 2. Test de 20 metros lisos (Objetivo : velocidad)
- 3. Test de salto largo sin impulso (Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior)
- 4. Salto vertical.
- 5. Test shuttle run 4 x 10 mt (Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación)

- Valoraciones de entrada: Con el Objetivo de cada formador tenga información de conducta de entrada de los beneficiarios para la elaboración planes pedagógicos, planeaciones y sesiones
 - Deporte de pelota
 - Artes y precisión
 - Tiempo y marca
 - Deporte de Combate

NOTA:

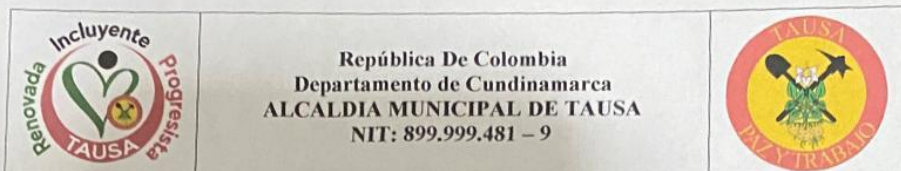
Las evidencias de las pruebas antropométricas y físicas según manual entregado por parte de la coordinación del componente con la respectiva tabulación de cada una de sus pruebas. el informe debe contener Una fotografía por cada prueba y por cada grupo nivel conformado, planillas de recolección de datos debidamente sistematizadas y tabulación de resultados. archivo de tabulación como 5to archivo en Excel.

Cordialmente;

CESAR SOLER

Coordinador deporte formativo.

ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO



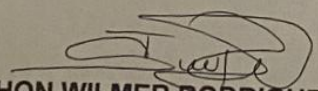
CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA

HACE CONSTAR:

Que **ALVARO ENRIQUE MURCIA DIAZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.075.681.970 de Zipaquirá presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA**, durante el período comprendido entre el 01 de Abril de 2023 al 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de Mayo de 2023.


JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO
Coordinador de Deportes
Tel. 3123514334

ANEXO 13 OBLIGACIÓN 13: EVIDENCIA FOTOGRÁFICAS Y ACTA



EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 1



**FECHA Y LUGAR: 21 DE ABRIL DE 2023
POLIDEPORTIVO**



**FECHA Y LUGAR: 22 DE ABRIL DE 2023
SALON COMUNAL ROMA**



**FECHA Y LUGAR: 29 DE ABRIL DE 2023
SALON COMUNAL ROMA**



**FECHA Y LUGAR: 19 DE ABRIL DE 2023
COLEGIO GENERAL SANTANDER**

INICIACION 2



**FECHA Y LUGAR: 21 DE ABRIL DE 2023
POLIDEPORTIVO**



**FECHA Y LUGAR: 28 DE ABRIL DE 2023
POLIDEPORTIVO**



**FECHA Y LUGAR: 19 DE ABRIL 2023
POLIDEPORTIVO**



**FECHA Y LUGAR: 26 DE ABRIL 2023
POLIDEPORTIVO**

-

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 22 DE ABRIL DE 2023 ESCUELA CHORRILLO	FECHA Y LUGAR: 29 ABRIL DE 2023 POLIDEPORTIVO
	
FECHA Y LUGAR: 19 DE ABRIL DE 2023 POLIDEPORTIVO	FECHA Y LUGAR: 26 DE ABRIL DE 2023 POLIDEPORTIVO