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

DEPORTE
TENIS DE MESA

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

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

1. INTRODUCCION

Es necesario lograr que la práctica del TENIS DE MESA en la provincia del Tequendama satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad de cada municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio y a la provincia en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

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 talmanera 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.

La principal razón de realizar este plan pedagógico de TENIS DE MESA en la provincia del Tequendama es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del TENIS DE MESA en cada municipio y con este espacio a su vez se podrá tanto preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otra razón importante para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en cada municipio sobre el TENIS DE MESA y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños,

de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes de cada municipio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de TENIS DE MESA, por esa razón se busca beneficiar a estos niños por medio de dos grupos importantes las cuales son, iniciación para aquellos niños que hasta ahora inician conociendo el deporte de TENIS DE MESA, como los niños o adolescentes que conocen el TENIS DE MESA a grandes rasgos pero no lo han jugado y no tiene la técnica; y en segunda medida el grupo de fundamentación que son aquellos adolescentes que ya conocen el deporte, lo llevan jugando por un tiempo y tiene la técnica y las bases de un juego para realizar un equipo.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en TENIS DE MESA en cada uno de los municipios de la provincia del Tequendama.

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.

Métodos teóricos:

Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

Sistémico estructural:

El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos yfunciones donde cada elemento funciona por separado, pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y las buenas relaciones con sus demás compañeros.

Métodos empíricos:

Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas “naturales” como la observación y el análisis de documentos ysacar argumentos propios.

La observación:

Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

Análisis de documentos:

Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los dos niveles (iniciación y fundamentación)que se trabajarán en la escuela de formación.

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:

Diseñar una propuesta fundamentada en el deporte de TENIS DE MESA, que nos permita mejorar la convivencia y la práctica deportiva en el municipio de Cachipay Cundinamarca, este proceso pertenece a las escuelas deportivas para todos de INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Los Objetivos específicos:

- Generar nuevos espacios que permitan a la comunidad acercarse al ámbito de la actividad física y deportiva.
- Incentivar y promocionar la práctica de la actividad física como habito de vida saludable.
- Desarrollar las habilidades y capacidades del deportista por medio del entrenamiento y la competencia deportiva.

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 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad de 6 años a 17 años divididos de la siguiente manera:

Municipio de Cachipay

Grupo: Iniciacion
Horario: Lunes – Miercoles - Viernes
01:00 pm – 03:00 pm

Grupo de Fundamentacion 1
Horario: Lunes – Miercoles – Miercoles
03:00 pm – 05:00 pm

Grupo de Fundamentacion 2
Horario: Jueves – Viernes - Sabado
05:00 pm – 07:00 pm

Las sesiones de clase se realizarán en el campo deportivo del municipio de Cachipay, estos son los escenarios destinados para la práctica de TENIS DE MESA.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El tenis de mesa (también conocido como ping-pong o pimpón) es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Es un deporte olímpico desde Seúl 1988, y el deporte con mayor número de practicantes, con 40 millones de jugadores compitiendo en todo el mundo.123 Según un estudio realizado por la NASA, es el deporte más complicado que un ser humano puede practicar a nivel profesional.456 Diversos estudios han demostrado que la práctica de este deporte mejora, entre otras, la capacidad y el tiempo de reacción, la coordinación ojo-mano, la concentración y la memoria.78910

La regulación a nivel mundial de este deporte corre a cargo de la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF, por sus siglas en inglés), que agrupa a más de 200 organizaciones nacionales y 33 millones de federados a todos los niveles de competición, desde torneos de clubs hasta los campeonatos del mundo, que se celebran anualmente desde 1926 y bienalmente desde 1957, o el World Tour, un conjunto de torneos organizados por la ITTF que se celebran en todos los continentes y que reúne a los profesionales del más alto nivel.

Nació en la década de 1870 en Inglaterra como una derivación del tenis. La historia de este deporte está marcada por una serie de evoluciones técnicas, como la naturaleza de los revestimientos de las raquetas, aumento del tamaño de la pelota, la reducción del número de tantos por juego o la introducción y posterior prohibición del uso de pegamentos rápidos, evoluciones que condujeron a innovaciones en el estilo de juego, como la utilización del agarre de la raqueta con estilo asiático o «de lapicero» (originalmente por los húngaros y posteriormente por los

asiáticos), y en las tácticas empleadas, como la aparición del topspin a finales de los años 1980. El tenis de mesa moderno permite una gran variedad de sistemas de juego, tanto ofensivos como defensivos

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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 con el 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 quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos 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 serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida.

Desplazamientos	Tipos: • Pasos laterales. • Pasos deslizantes. • Carreras.
Giros	Tipos: • Al ir al bloqueo. • Al rematar.
Posición del cuerpo	Tipos: • Posición alta. • Posición media. • Posición baja.
Voleo alto	Fundamento técnico básico del TENIS DE MESA y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo.

Voleo bajo o recepción	Otro fundamento técnico importante en el TENIS DE MESA importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases.
Saques	Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario.
Saques de costado	Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza.
Saque de tenis	Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar.
El remate	Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario.
Carrera	Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red
Batida	El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso.
Golpe	El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás.
Caída	Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones.
Bloqueo	Tipos: • Sencillo. • Doble. • Triple.

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 con 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

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

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 fundamentos 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
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-
				Asistida	I1
				Resistida	I1
				Balística	I1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1-f2
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1-F2
				Anaeróbica	F1-F2
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1-F2
				Fuerza Resistencia	F1 – F2
				Fuerza Máxima	F1-F2
				Fuerza Explosiva	F1 – F2
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F1 – F2
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1
			Estructuración espaciotemporal		I1
			Lateralidad		I1-
			Independencia segmentaria		I1

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1-F1-F2
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	F1-F2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	F1
				Empatía	I1 F1-F2
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	F1-F2
				Atención y concentración*	F2
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		F2
			Pre-deportivos		I1
			Mini deportes		I1-F1-F2
			Deporte Especifico		I1-F1-F2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	OFENSIVO K2	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento	I1-F1-F2
				Exploración superficies decontacto corporales (Antebrazos, manos y torso)	I1-F1-F2
				Exploración zonas de contacto específicas del brazo (Antebrazo, dedos, palmas de las manos, torso).	I1
				Usar las superficies de contacto (recibir/amortiguar, pasar y rematar); (controlar/amortiguar, pasar y rematar)	I1
				Controles de balón: recepción, voleo, ataque, toque, servicio	I1-F1-F2

				Pases según: potencia (distancia), intención (balón rápido, alto, corto), sentido (zona de defensa y zona de ataque)	F1-F2
				Manejo de dirección al momento del saque	F2
				Remate o ataque: técnica del remate (pasos, posición del cuerpo, braceo, manos, control de muñeca)	F1-F2
				Tipos de remates: En zona de ataque, zagueros.	I1
				Posición de recepción: 1,2,3,4,5 y 6, según sea el caso (corto o largo)	F1-F2
				Perfilación para el pase: desde zona de recepción a zona de ataque	F2
			CONJUNTO	Sistemas de juego: 6-0, 5-1infiltrado, 4-2	F2
				Recepción de ataque	I1-F1-F2
				Manejo de saque/servicio	
				Pase largo y pase corto (4,3 o 2)	
				Demarcación: Desenmarcar el bloque (finta)	
				Uso del balón con enfrentamiento: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 6X6	
		DEFENSIVO K1	INDIVIDUAL Y COLECTIVO	Trabajo en equipo al momento de armar una finta o una posición de ataque (apoyos)	
				Velocidad de reacción frente a la jugada del momento, ofensivo (K2) y defensivo (K1).	
				Posición del cuerpo ante una defensa, ante un voleo, ante un ataque y un bloqueo)	
				Posición, velocidad y equilibrio ante el bloque	

				(1vs1, doble o triple)	
				Apoyos ante la jugada, en la zona de ataque y de la zona de defensa	
				Trabajo en equipo con el libero	

8. METODOLOGIA

TACTICA: Conducta planificada de un deportista, un grupo de jugadores o un equipo, orientada al éxito y adaptada a la propia capacidad de rendimiento. El plan de acción permite organizar una serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permita vencer al adversario.

* Posición de la pelota

* Esquemas de ataque y defensa

* Profundidad de ataque

* Profundidad de defensa

* Sistema de juego.

CONTENIDOS FISICOS:

* Fuerza: Mediante ejercicios con el peso corporal, peso de su compañero

* Velocidad fundamental: Recorridos de distancias cortas dentro o fuera del terreno de juego.

* Velocidad especial: principalmente ayudado por el test japonés y sus diferentes variantes.

* Diferenciación motora y equilibrio: mediante ejercicios donde el jugador pueda diferenciar diferentes de la pelota y tomar posición con respecto a diferentes estímulos.

CONTENIDOS TEÓRICO-MENTAL.

1. Evaluaciones técnicas: desde el punto de vista técnico desarrollar el nivel de análisis de los jugadores para cada sesión de entrenamiento.

2. Estudio de los fundamentos técnicos: ayudado mediante la entrega de información del entrenador a los jugadores.

3. Trabajo en equipo: determinar la necesidad de trabajar en equipo de interesarse por sus compañeros

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, 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
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	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: **Motriz:** 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. **Expresiva Corporal** 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. **Axiológica Corporal** 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 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	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 consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. 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, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido 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 AXIOLOGICO

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 nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto 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 tenemosacerca 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 desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque 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 mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

En primera instancia se establece una evaluación cuantitativa por medio de criterios e indicadores como lo son el grado de mejoramiento de las temáticas trabajadas, las cuales son evaluadas con diferentes instrumentos como test de valoración en los que se detectan los logros obtenidos o la reflexión de cómo avanzar mejor en la consecución de los mismos. Por otro lado se pretende una evaluación cualitativa por medio de una observación constante por sesión de las temáticas abordadas y la apropiación de las mismas. Debe mantenerse unos encuentros periódicos entre directivos e instructores, donde se presente los informes completos de las actividades y los resultados obtenidos

En la evaluación de los niveles se realiza mediante test físicos y de condiciones básicas teniendo en cuenta que los test ya son estandarizados y regidos de manera general, además de la realización de pruebas específicas para el deporte especifico.

En esta etapa es necesario enfatizar en la técnica fundamental con todos sus elementos, así como en la táctica individual. Se realizaran los ejercicios técnico-tácticos de forma más compleja (de grupo y de equipo). Ya comienza la definición de su función de juegos de acuerdo con las características antropométricas y la asimilación de la técnica de juego de los deportistas.

La competencia y el juego serán los principales medios de un entrenamiento. Se continuara con el apoyo de ayudas recreativas, para el reforzamiento motivacional de los deportistas.

Capacidades condiciónales:

 Incrementar la fuerza muscular a través de acciones motrices de base y algunos deportes auxiliares, además de la inclusión de una forma moderara el trabajo con cargas auxiliares, como pesas o con el peso del compañero, esto para que ayude a la creación de base de fuerza general.

 Desarrollar la velocidad fundamental y la espacial en todas sus manifestaciones.

 Incrementar la resistencia general a través de las carreras con diferentes volúmenes e intensidad, adecuada para la edad de los deportistas.

Capacidades coordinativas:

 Mejorar la capacidad de adecuación de una forma más especializada.

 Incrementar la diferenciación motora.

 Desarrollar la capacidad del aprendizaje motor.

 Desarrollar la capacidad de conducción.

Desarrollo técnico-táctico:

 Emplear los cambios tácticos.

 Iniciar la especialización por función de juego de forma no muy marcada.

 Participar en competencias de alta responsabilidad, adecuada a su nivel.

 Desarrollar la táctica competitiva.

Desarrollo intelectual:

 Desarrollar la posibilidad individual y colectiva de la evaluación del entrenamiento desde el punto de vista técnico.

 Estudiar los fundamentos técnicos y tácticos.

 Especial atención en los movimientos de los adversarios, ya asean técnicos o tácticos.

Desarrollo axiológico:

 Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.

 Desarrollar la tolerancia y la cooperación como parte importante para la construcción de un ser integral y de un equipo con gran visión humanística

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguilar Cruz, M. (2003). El tenis en la escuela: Problemas en su tratamiento, posibles adaptaciones y propuesta de actividades y organización a través del mini-tenis. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 5, 13–20.

Arribas, H. (2000, July). El valor de las actividades físicas recreativas. Actividad Física, Ocio y Recreación, 7–8. Bermejo Frutos, J. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. EmásF: Revista Digital de Educación Física, 25(25), 45–59.

Blázquez, D., & Amador, F. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar (4th ed.). INDE. Blázquez Sánchez, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar (4th ed.). INDE.

Bolívar Bonilla, C. (1998). Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía. Universidad Surcolombiana - USCO.

Bompa, T. O. (2007). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento (Segunda). Hispano Europea S.A. Bosscher, V.

De, Shibli, S., Knop, P. De, & Truyens, J. (2010). Developing a Method for Comparing the Elite Sport Systems and Policies of Nations : A Mixed Research Methods Approach. Journal of Sport Management, 24(567–600), 567–600.

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	NO	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	perfeccionamiento	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	mantener el control del cuerpo saltando en solo pie con la raqueta y el ping pong
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar mecanismos ludicos el cual nos ayuden ala orientacion espacial
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, con el peso de su cuerpo, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo o toma de
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como planchas a nodejar que el abdomen toque la raqueta
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	realizar relevos con raquetas en intervalos de tiempo
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	subir escaleras en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	TOTAL	desarrollo ejercicos que me ayuden en tren inferior y superior
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion según las instrucciones
						SITUACIONES	adaptar el cuerpo a situaciones diferentes de incertidumbre
				2	SERVICIOS	EFECTOS	probocar efecto giratorio a la bola hacia cualquiera de los lados
						GIROS	imprimir giros hacia adelante e impulsar las piernas
				3	CORTES	MOVILIDAD	mover muñeca agilmente con la raqueta debajo de la bola cerca de la red flip
							examinno e implemento los diferentes movimientos en el momento de la competicion
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PROPIOS DEL CENTRO DE		Reconozco y empleo los desplazamientos laterales
							Reconozco y empleo los desplazamientos adelante y atrás
						PATRONES	Reconozco y empleo los desplazamientos diagonales
				5	ACTIVIDADES DE COORDINACION		diferentes movimientos atraves del trote
						COORDINACION	
							exploro movimientos que anticipen la finalidad de las acciones
		TACTICO		1	ATACAR	REMATE	rematar la bola a diferentes alturas para derribar obstaculos imprimiendo efecto topspin
				2	DEFENDER	BLOQUEO	dejar la raqueta inmovil para el bloqueo o imprimir el efecto hacia atrás
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE SURGIMIENTO Y AÑO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	mplementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		
						RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	de sus propios logros
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA	empatia por los demas y juego limpio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , lalleva, co	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
						la cola del sorro, yermi	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	10 DE JULIO DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA
MUNICIPIO	CACHIPAY



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	NO	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	perfeccionamiento	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	mantener el control del cuerpo saltando en solo pie con la raqueta y el ping pong
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar mecanismos ludicos el cual nos ayuden ala orientacion espacial
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, con el peso de su cuerpo, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo o toma de
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como planchas a nodejar que el abdomen toque la raqueta
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	realizar relevos con raquetas en intervalos de tiempo
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	subir escaleras en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	TOTAL	desarrollo ejercicos que me ayuden en tren inferior y superior
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion según las instrucciones
						SITUACIONES	adaptar el cuerpo a situaciones diferentes de incertidumbre
				2	SERVICIOS	EFECTOS	probocar efecto giratorio a la bola hacia cualquiera de los lados
						GIROS	imprimir giros hacia adelante e impulsar las piernas
				3	CORTES	MOVILIDAD	mover muñeca agilmente con la raqueta debajo de la bola cerca de la red flip
							examinno e implemento los diferentes movimientos en el momento de la competicion
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PROPIOS DEL CENTRO DE		Reconozco y empleo los desplazamientos laterales
							Reconozco y empleo los desplazamientos adelante y atrás
						PATRONES	Reconozco y empleo los desplazamientos diagonales
				5	ACTIVIDADES DE COORDINACION		diferentes movimientos atraves del trote
						COORDINACION	
							exploro movimientos que anticipen la finalidad de las acciones
		TACTICO		1	ATACAR	REMATE	rematar la bola a diferentes alturas para derribar obstaculos imprimiendo efecto topspin
				2	DEFENDER	BLOQUEO	dejar la raqueta inmovil para el bloqueo o imprimir el efecto hacia atrás
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE SURGIMIENTO Y AÑO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	mplementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		
						RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	de sus propios logros
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA	empatia por los demas y juego limpio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , lalleva, co	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
						la cola del sorro, yermi	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	10 DE JULIO DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA
MUNICIPIO	CACHIPAY



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	NO	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TENIS DE MESA	perfeccionamiento	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar una etapa previa para desarollar una buena hubicacion y desplazamientos en los diferentes set del encuentro
						RITMO	
						EQUILIBRIO	mantener el control del cuerpo saltando en solo pie con la raqueta y el ping pong
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	implementar mecanismos ludicos el cual nos ayuden ala orientacion espacial
						REACCIÓN	emplear trabajos de estabilidad , fuerza y volocidad en las piernas, con el peso de su cuerpo, sentadillas con el fin de compremder la rapidez que ocurre en un cambio de tiempo o toma de
						ADAPTACIÓN	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	desarrollar diferentes tes que nos permitan saber en que condicion motris nos encontramos fallando y resolviendo por medio de ejercicios
						ATRAPAR	ejecutar ejercicos los cuales nos sirvan para el fortalecimineto en cuanto a laperceccion oculo-
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	desarrollar diferentes pruebas o circuitios en los cuales los deportitas manejen su fuerza en ejercicos como planchas a nodejar que el abdomen toque la raqueta
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	realizar relevos con raquetas en intervalos de tiempo
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	subir escaleras en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	TOTAL	desarrollo ejercicos que me ayuden en tren inferior y superior
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZMIENTOS	DIRECCION	realizar desplazamientos con cambios de direccion según las instrucciones
						SITUACIONES	adaptar el cuerpo a situaciones diferentes de incertidumbre
				2	SERVICIOS	EFECTOS	probocar efecto giratorio a la bola hacia cualquiera de los lados
						GIROS	imprimir giros hacia adelante e impulsar las piernas
				3	CORTES	MOVILIDAD	mover muñeca agilmente con la raqueta debajo de la bola cerca de la red flip
							examinno e implemento los diferentes movimientos en el momento de la competicion
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PROPIOS DEL CENTRO DE		Reconozco y empleo los desplazamientos laterales
							Reconozco y empleo los desplazamientos adelante y atrás
						PATRONES	Reconozco y empleo los desplazamientos diagonales
				5	ACTIVIDADES DE COORDINACION		diferentes movimientos atraves del trote
						COORDINACION	
							exploro movimientos que anticipen la finalidad de las acciones
		TACTICO		1	ATACAR	REMATE	rematar la bola a diferentes alturas para derribar obstaculos imprimiendo efecto topspin
				2	DEFENDER	BLOQUEO	dejar la raqueta inmovil para el bloqueo o imprimir el efecto hacia atrás
				3			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	LUGAR DE SURGIMIENTO Y AÑO	Por medio de juegos ludicos hablar sobre todos estos temas que son demasiado importante como la historia y que conoscan el deporte que prctican
				2	REGLAMENTACION	LOS SAQUES	mplementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue timepos se emplean
						PUNTOS	implementar de una manera ludica la correcta ejecucion de los saques y en eue momento es punto y su por que

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO POR LO	fomentar en los deportitas el cuidado de de los materiales y de la escuela de formacion haciendolo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		
						RESPETO	fomentar en el deportista el reconocimiento y el valor del progimo y de los derecho de cada uno
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	baño diario
						ALIMENTACIÓN	sana
						PRESENTACION PERSONAL	impecables
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	activacion ludica con intencidad del 40%
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	de sus propios logros
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA	empatia por los demas y juego limpio
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ponchados , lalleva, co	ponchados , lalleva, cogidas
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
						la cola del sorro, yermi	la cola del sorro, yermis
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	10 DE JULIO DE 2023
NOMBRES Y APELLIDOS	ARIADNA GISELA MORENO POVEDA
MUNICIPIO	CACHIPAY